



Stratégie de 2021 pour les médias sociaux

Vous trouverez ci-dessous des exemples de messages à l'intention du grand public à publier sur les différents réseaux sociaux. Le lien renvoie au site Web.tlmenrouge.ca pour plus d'information. N'hésitez pas à modifier ces publications en fonction de votre public cible.

Twitter : Avant le 13 février

Général

Le 13 février, PARTICIPEZ à #TImEnRouge! Portez du ROUGE pour appuyer les #femmes et les familles touchées par la #maladieducoeur. Aidez à faire connaître la cause! #santécordiaquedesfemmes #ElleNousTientÀCoeur @CWHHAlliance @CWHHHC @HeartInstitute @HeartFDN

Illuminons la ville de rouge

Le 13 février, notre édifice [p. ex. *le Marriott*] sera illuminé de ROUGE pour appuyer les #femmes et les familles touchées par la #maladieducoeur. Faites comme nous! Info : tlmenrouge.ca @CWHHAlliance #ElleNousTientÀCoeur #TImEnRouge

Message clé 1

La #maladieducoeur est la principale cause d'hospitalisation et de décès prématuré chez les femmes au #Canada. Participez à #TImEnRouge le 13 février! Info : tlmenrouge.ca #ElleNousTientÀCoeur @CWHHAlliance @CWHHHC @HeartInstitute @HeartFDN

Message clé 2

Les symptômes de la crise cardiaque passent inaperçus chez 53 % des femmes. Aidez-nous à faire connaître la cause. Participez à #TImEnRouge le 13 février! Info : tlmenrouge.ca #ElleNousTientÀCoeur @CWHHAlliance @CWHHHC @HeartInstitute @HeartFDN

Message clé 3

Certains facteurs de risque cardiovasculaire courants — tabagisme, hypertension, diabète, obésité, inactivité et dépression — sont encore plus dangereux pour les femmes que pour les hommes. Participez à #TImEnRouge le 13 février! #ElleNousTientÀCoeur tlmenrouge.ca @CWHHHC

Message clé 4

Certains facteurs de risque propres aux femmes augmentent le risque de problèmes de cœur futurs : #hypertensiongestationnelle, #prééclampsie, #diabètegestationnel, #accouchementprématuré, #ménopauseprécoce. Le 13 février : tlmenrouge.ca #ElleNousTientÀCoeur

Message clé 5

La maladie du cœur peut se prévenir : 80 % des facteurs de risque sont modifiables! Vérifiez votre tour de taille, votre tension artérielle, votre taux de cholestérol et votre glycémie. Participez à #TImEnRouge le 13 février! #ElleNousTientÀCoeur tlmenrouge.ca @CWHHHC

**Message clé 6**

Divers facteurs — #originesethniques, #race, #handicap, #revenu, milieu de vie — influent sur le risque de #maladieducoeur chez les femmes. Participez à #TImEnRouge le 13 février pour faire connaître la cause! Publiez vos photos avec #ElleNousTientÀCoeur. Info : tlmenrouge.ca

Lieu précis

La #maladieducoeur est la principale cause d'hospitalisation et de décès prématuré chez les femmes au #Canada. Aidez à faire connaître la cause! Le __ février, soyez des nôtres à [insérer le lieu]. Info : tlmenrouge.ca #ElleNousTientÀCoeur @CWHHAlliance

Facebook : Avant le 13 février**Général**

Le 13 février, PARTICIPEZ à la 3^e édition annuelle de #TImEnRouge! Portez du ROUGE pour appuyer les #femmes et les familles touchées par la #maladieducoeur. Aidez-nous à faire connaître la cause! Portez du rouge, prenez des photos et publiez-les avec le mot-clic #ElleNousTientÀCoeur.

Info : tlmenrouge.ca

#ElleNousTientÀCoeur @Canadian Women's Heart Health Centre @University of Ottawa Heart Institute @University of Ottawa Heart Institute Foundation

Illuminons la ville de rouge

Le 13 février, notre édifice [p. ex. *le Mariott*] sera illuminé de ROUGE pour appuyer les femmes et les familles touchées par la maladie du cœur. Faites comme nous pour faire connaître la cause! Rendez-vous au tlmenrouge.ca pour en savoir plus sur le projet et illuminer votre propre édifice de rouge. #ElleNousTientÀCoeur #TImEnRouge @Canadian Women's Heart Health Centre

Message clé 1

La maladie du cœur est la principale cause d'hospitalisation et de décès prématuré chez les femmes au Canada. Participez à #TImEnRouge le 13 février!

Info : tlmenrouge.ca

#ElleNousTientÀCoeur @Canadian Women's Heart Health Centre @University of Ottawa Heart Institute @University of Ottawa Heart Institute Foundation

Message clé 2

Les symptômes de la crise cardiaque passent inaperçus chez 53 % des femmes, et ne correspondent pas toujours à la douleur fulgurante à la poitrine qu'on voit au cinéma. Composez le 9-1-1 ou votre numéro d'urgence local si vous présentez un ou plusieurs des symptômes suivants :

- Douleur à la poitrine
- Transpiration inhabituelle
- Nausée
- Essoufflement
- Étourdissement

Aidez-nous à faire connaître la cause. Participez à #TImEnRouge le 13 février!



Info : tmenrouge.ca

#ElleNousTientÀCoeur @Canadian Women's Heart Health Centre @University of Ottawa Heart Institute @University of Ottawa Heart Institute Foundation

Message clé 3

Certains facteurs de risque cardiovasculaire courants, dont le tabagisme, l'hypertension, le diabète, l'obésité, l'inactivité et la dépression, sont encore plus dangereux pour les femmes que pour les hommes. Aidez à faire connaître la cause! Le 13 février, portez du rouge, prenez des photos et publiez-les avec le mot-clic #ElleNousTientÀCoeur.

Info : tmenrouge.ca

#TImEnRouge @Canadian Women's Heart Health Centre @University of Ottawa Heart Institute @University of Ottawa Heart Institute Foundation

Message clé 4

Certains facteurs de risque sont propres aux femmes et augmentent le risque de souffrir de problèmes de cœur plus tard (p. ex. hypertension gestationnelle, prééclampsie, diabète gestationnel, accouchement prématuré, ménopause précoce). Aidez-nous à faire connaître la cause pour le bien des femmes que vous aimez. Le 13 février, portez du rouge, prenez des photos et publiez-les avec le mot-clic #ElleNousTientÀCoeur.

Info : tmenrouge.ca

#TImEnRouge @Canadian Women's Heart Health Centre @University of Ottawa Heart Institute @University of Ottawa Heart Institute Foundation

Message clé 5

Il est en grande partie possible de prévenir la maladie du cœur : 80 % des facteurs de risque sont modifiables. Tenez-vous au courant de votre tour de taille, de votre tension artérielle, de votre taux de cholestérol et de votre glycémie. Vous pouvez réduire votre risque en :

- commençant ou continuant à faire de l'exercice;
- adoptant une alimentation saine;
- surveillant votre poids;
- consultant régulièrement votre médecin si possible;
- arrêtant de fumer;
- réduisant votre stress et ses effets;
- limitant votre consommation d'alcool.

Aidez-nous à faire connaître la cause pour le bien des femmes que vous aimez. Le 13 février, portez du rouge, prenez des photos et publiez-les avec le mot-clic #ElleNousTientÀCoeur.

Info : tmenrouge.ca

#TImEnRouge @Canadian Women's Heart Health Centre @University of Ottawa Heart Institute @University of Ottawa Heart Institute Foundation

**Message clé 6**

De nombreux facteurs, dont les origines ethniques, la race, un handicap, le revenu ou le milieu de vie ont une incidence sur le risque de maladie du cœur chez les femmes. Aidez-nous à faire connaître la cause! Le 13 février, portez du rouge, prenez des photos et publiez-les avec le mot-clic #ElleNousTientÀCoeur.

Info : tlmenrouge.ca

#ElleNousTientÀCoeur @Canadian Women's Heart Health Centre @University of Ottawa Heart Institute @University of Ottawa Heart Institute Foundation

Lieu précis

La maladie du cœur est la principale cause d'hospitalisation et de décès prématuré chez les femmes au Canada. Aidez à faire connaître la cause. Le ___ février, soyez des nôtres à [insérer le lieu] et portez du ROUGE!

Info : tlmenrouge.ca

#ElleNousTientÀCoeur @Canadian Women's Heart Health Centre @University of Ottawa Heart Institute @University of Ottawa Heart Institute Foundation

Instagram : Avant le 13 février**Général**

Le 13 février, PARTICIPEZ à la 3^e édition annuelle de #TlMenRouge! Portez du ROUGE pour appuyer les #femmes et les familles touchées par la #maladieducoeur. Aidez-nous à faire connaître la cause! Portez du rouge, prenez des photos et publiez-les avec le mot-clic #ElleNousTientÀCoeur.

Info : tlmenrouge.ca (lien dans la bio)

#ElleNousTientÀCoeur @CWHHCentre @HeartInstitute @HeartInstituteFoundation

Illuminons la ville de rouge

Le 13 février, notre édifice [p. ex. *le Mariott*] sera illuminé de ROUGE pour appuyer les femmes et les familles touchées par la maladie du cœur. Faites comme nous pour faire connaître la cause! Rendez-vous au tlmenrouge.ca pour en savoir plus sur le projet et illuminer votre propre édifice de rouge. #ElleNousTientÀCoeur @CWHHCentre

Message clé 1

La maladie du cœur est la principale cause d'hospitalisation et de décès prématuré chez les femmes au Canada. Participez à la campagne et aidez à faire connaître la cause. Participez à #TlMenRouge le 13 février!

Info : tlmenrouge.ca (lien dans la bio)

#ElleNousTientÀCoeur @CWHHCentre @HeartInstitute @HeartInstituteFoundation

Message clé 2

Les symptômes de la crise cardiaque passent inaperçus chez 53 % des femmes, et ne correspondent pas toujours à la douleur fulgurante à la poitrine qu'on voit au cinéma. Composez le 9-1-1 ou votre numéro d'urgence local si vous présentez un ou plusieurs des symptômes suivants :



- Douleur à la poitrine
- Transpiration inhabituelle
- Nausée
- Essoufflement
- Étourdissement

Aidez-nous à faire connaître la cause. Participez à #TImEnRouge le 13 février!

Info : tmenrouge.ca (lien dans la bio)

#ElleNousTientÀCoeur @CWHHCentre @HeartInstitute @HeartInstituteFoundation

Message clé 3

Certains facteurs de risque cardiovasculaire courants, dont le tabagisme, l'hypertension, le diabète, l'obésité, l'inactivité et la dépression, sont encore plus dangereux pour les femmes que pour les hommes. Aidez-nous à faire connaître la cause. Le 13 février, portez du rouge, prenez des photos et publiez-les avec le mot-clic #ElleNousTientÀCoeur.

Info : tmenrouge.ca (lien dans la bio)

#TImEnRouge @CWHHCentre @HeartInstitute @HeartInstituteFoundation

Message clé 4

Certains facteurs de risque sont propres aux femmes et augmentent le risque de souffrir de problèmes de cœur plus tard (p. ex. hypertension gestationnelle, prééclampsie, diabète gestationnel, accouchement prématuré, ménopause précoce). Aidez-nous à faire connaître la cause pour le bien des femmes que vous aimez. Le 13 février, portez du ROUGE, prenez des photos et publiez-les avec le mot-clic #ElleNousTientÀCoeur.

Info : tmenrouge.ca (lien dans la bio)

#TImEnRouge @CWHHCentre @HeartInstitute @HeartInstituteFoundation

Message clé 5

Il est en grande partie possible de prévenir la maladie du cœur : 80 % des facteurs de risque sont modifiables. Tenez-vous au courant de votre tour de taille, de votre tension artérielle, de votre taux de cholestérol et de votre glycémie. Vous pouvez réduire votre risque en :

- commençant ou continuant à faire de l'exercice;
- adoptant une alimentation saine;
- surveillant votre poids;
- consultant régulièrement votre médecin si possible;
- arrêtant de fumer;
- réduisant votre stress et ses effets;
- limitant votre consommation d'alcool.

Aidez-nous à faire connaître la cause pour le bien des femmes que vous aimez. Le 13 février, portez du rouge, prenez des photos et publiez-les avec le mot-clic #ElleNousTientÀCoeur.

Info : tmenrouge.ca (lien dans la bio)

#TImEnRouge @CWHHCentre @HeartInstitute @HeartInstituteFoundation

**Message clé 6**

De nombreux facteurs, dont les origines ethniques, la race, un handicap, le revenu ou le milieu de vie ont une incidence sur le risque de maladie du cœur chez les femmes. Aidez-nous à faire connaître la cause. Le 13 février, portez du rouge, prenez des photos et publiez-les avec le mot-clic #ElleNousTientÀCoeur.

Info : tlmenrouge.ca (lien dans la bio)

#TImEnRouge @CWHHCentre @HeartInstitute @HeartInstituteFoundation

Lieu précis

La maladie du cœur est la principale cause d'hospitalisation et de décès prématuré chez les femmes au Canada. Aidez à faire connaître la cause! Le __ février, soyez des nôtres à [insérer le lieu] et portez du ROUGE!

Info : tlmenrouge.ca (lien dans la bio)

#TImEnRouge @CWHHCentre @HeartInstitute @HeartInstituteFoundation

Piloté par :

