



## Modèle de courriel 2021

Bonjour \_\_\_\_\_ ,

L'Alliance canadienne de santé cardiaque pour les femmes (ACSCF) a le plaisir d'annoncer la 3<sup>e</sup> campagne annuelle Tout le monde en rouge, qui se déroulera le samedi 13 février 2021. Nous espérons que vous vous joindrez à nous et que vous PORTEREZ DU ROUGE pour aider à faire connaître la cause de la santé cardiaque des femmes.

En plus de publier vos photos sur les médias sociaux avec le mot-clic #ElleNousTientÀCoeur, nous vous invitons à diffuser les messages clés de la campagne de cette année :

- 1. La maladie du cœur est la principale cause d'hospitalisation et de décès prématuré chez les femmes au Canada.**
- 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
- 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.**
- 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).
- 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.
- 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.**

Tout au long de la journée, l'ACSCF tiendra un éventail de webinaires sur la santé cardiaque qui seront animés par des spécialistes des quatre coins du Canada. Pour en savoir plus et consulter le programme de la journée, rendez-vous au [tlmenrouge.ca](http://tlmenrouge.ca).



Votre participation est importante pour nous. Portez du rouge en l'honneur de vos grands-mères, de vos mères, de vos sœurs, de vos femmes, de vos filles, de vos tantes et de vos copines! Ensemble, nous pouvons changer la donne pour les femmes du monde entier.

Cordialement,

\_\_\_\_\_

**Piloté par :**

