



Modèle de courriel 2022

Bonjour _____ ,

L'[Alliance canadienne de santé cardiaque pour les femmes](#) (ACSCF) a le plaisir d'annoncer la 4^e campagne annuelle Tout le monde en rouge, qui se déroulera le dimanche 13 février 2022. 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. **Les maladies du cœur sont en hausse et constituent la principale cause de décès des femmes dans le monde.**
2. **Les symptômes de crise cardiaque ne sont pas reconnus chez plus de 50 % des femmes.** Les femmes sont plus susceptibles de présenter 3 symptômes ou plus outre la douleur à la poitrine.

Symptômes de crise cardiaque le plus souvent signalés par les femmes :

- Douleur ou inconfort au niveau de la poitrine (pression, oppression, sensation de brûlure, etc.)
- Douleur à la mâchoire, au cou, au bras ou au dos
- Transpiration excessive anormale
- Essoufflement
- Douleurs ou inconfort à l'estomac, ou sensations de nausée ou d'indigestion

Autres symptômes connexes ou associés :

- Faiblesse ou fatigue inhabituelles
- Douleur au dos, à l'épaule ou au bras droit
- Troubles du sommeil
- Étourdissements ou vertiges
- Rythme cardiaque rapide ou irrégulier

Si vous pensez que quelqu'un fait une crise cardiaque, demandez de l'aide médicale d'urgence.

3. **Les causes des maladies du cœur ne sont pas toujours les mêmes chez les hommes et les femmes.**

Causes courantes :

- Maladie coronarienne
- Valvulopathie
- Arythmie (battements cardiaques irréguliers)



- Les femmes sont plus susceptibles que les hommes de présenter :**
- Une dissection spontanée de l'artère coronaire (DSAC)
 - Un spasme coronarien
 - Un dysfonctionnement microvasculaire (maladie des petits vaisseaux)
 - Une cardiomyopathie de tako-tsubo (maladie du muscle cardiaque provoquée par le stress)
 - Une cardiomyopathie du péripartum (affaiblissement du cœur pendant ou après la grossesse)
4. **Les femmes courent parfois un risque plus élevé de maladie du cœur que les hommes.** Le risque de maladie du cœur est accru dans les cas suivants :
- Certaines complications de la grossesse
 - Ménopause précoce
 - Syndrome des ovaires polykystiques
 - Maladies inflammatoires et auto-immunes systémiques
 - Tabagisme
 - Diabète sucré
5. **Il y a de nombreuses façons de réduire le risque. Les maladies du cœur sont en grande partie évitables.**
- Faites de l'exercice régulièrement
 - Adoptez une alimentation saine et variée
 - Gérez votre stress
 - Cessez de fumer et de vapoter
 - Limitez votre consommation d'alcool

Le 13 février, l'ACSCF tiendra un webinaire 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.

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,

L'Alliance canadienne de santé cardiaque pour les femmes est un réseau de spécialistes et de défense des intérêts des femmes qui aspire à améliorer la santé cardiovasculaire des femmes de tous âges au Canada. Piloté par :