



## TOUT LE MONDE EN ROUGE MESSAGES CLÉS

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

1. La maladie du cœur est la principale cause de décès prématuré chez les femmes au Canada.
2. Chez les femmes, jusqu'à 53 % des crises cardiaques ne sont pas diagnostiquées. Les symptômes qu'elles ressentent ne correspondent pas toujours à la vive douleur à la poitrine qu'on voit souvent dans les films. Si vous ressentez l'un ou l'autre des symptômes suivants, composez immédiatement le 9-1-1 ou le numéro d'urgence local :
  - inconfort à la poitrine
  - transpiration inhabituelle
  - inconfort dans le haut du corps
  - nausées
  - essoufflement
  - étourdissement
3. Certains facteurs propres aux femmes comme la grossesse, la ménopause et les changements hormonaux peuvent augmenter le risque de maladie du cœur.
4. 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! Faites mesurer votre tour de taille, votre tension artérielle, votre glycémie et votre taux de cholestérol. 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 vos concitoyens 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.