



Édition 2023 de la campagne TLM en rouge

Exemples de publications pour les médias sociaux

Twitter

(Remarque : Twitter impose une **limite de 280 caractères** par publication. N'hésitez pas à modifier les publications ci-dessous au besoin!)

Message général

SOYEZ DES NÔTRES le 13 février pour la journée #TImEnRouge! Portez du ROUGE pour appuyer les #femmes et les familles touchées par une #maladieducoeur. Aidez à faire connaître la cause. #santécardiaquedesfemmes #ElleNousTientÀCoeur @CWHHAlliance tlménrouge.ca

Messages clés

Message clé n° 1

Les #maladiesducoeur sont à la hausse et constituent la principale cause de décès des femmes dans le monde. Le 13 février, aidez-nous à faire connaître la cause. #TImEnRouge Info : tlménrouge.ca #ElleNousTientÀCoeur @CWHHAlliance

Message clé n° 2

Les symptômes de crise cardiaque ne sont pas reconnus chez plus de 50 % des femmes. Apprenez-en sur les symptômes et aidez-nous à faire connaître la cause le 13 février. #TImEnRouge Pour plus d'info, allez au tlménrouge.ca. #ElleNousTientÀCoeur @CWHHAlliance

Message clé n° 3

Les types des #maladiesducoeur ne sont pas toujours les mêmes chez les hommes et les femmes. Pour en savoir plus, allez au tlménrouge.ca et soyez des nôtres le 13 février pour sensibiliser les gens à la #santécardiaquedesfemmes. #ElleNousTientÀCoeur @CWHHAlliance

Message clé n° 4

Les femmes courent parfois un risque plus élevé de maladie du cœur que les hommes. Pour découvrir les facteurs de risque, allez au tlménrouge.ca. Soyez des nôtres le 13 février pour faire connaître les maladies du cœur chez les femmes. #ElleNousTientÀCoeur @CWHHAlliance



Message clé n° 5

Il y a plusieurs façons de réduire le risque. Les maladies du cœur sont en grande partie évitables. Pour prendre soin des autres, vous devez d'abord prendre soin de vous. t1menrouge.ca. Le 13 févr., faites valoir la [#santécordiaquedesfemmes](#). [#ElleNousTientÀCoeur](#) @CWHHAlliance

Illuminons nos édifices en rouge

Le 13 février, notre édifice [p. ex. *le Marriott*] sera illuminé en ROUGE pour appuyer les [#femmes](#) et les familles touchées par une [#maladieducoeur](#). Faites comme nous! Allez au t1menrouge.ca pour en savoir plus. @CWHHAlliance [#ElleNousTientÀCoeur](#) [#T1mEnRouge](#) [Identiquez l'immeuble s'il y a un nom d'utilisateur Twitter; inclure le mot-clic de la ville]

Exemples de publications – marchandise

Il vous faut du ROUGE? Visitez notre magasin en ligne pour choisir parmi nos articles [#T1mEnRouge](#)! Ils peuvent servir de cadeau et contribuer à passer le mot au sujet de la [#santécordiaquedesfemmes](#)! Magasinez à <https://bit.ly/3lPoBYs>! [#ElleNousTientÀCoeur](#)

Inscrivez-vous au Défi d'activité physique

Le Défi d'activité physique [#T1mEnRouge](#) vous intéresse? Joignez-vous à une communauté pancanadienne pour courir, marcher, faire de la raquette ou danser! Les fonds serviront à appuyer des projets axés sur la santé cardiaque des femmes! t1menrouge.ca [#ElleNousTientÀCoeur](#)

Webinaires

Inscrivez-vous au webinaire [#T1mEnRouge](#) du 13 février à 12 h HNE. Le thème (en anglais seulement) : Ask the Experts! Together, Overcoming Barriers in Women's Heart Health. Inscrivez-vous ici : <http://bit.ly/3lVZ5O9> [#ElleNousTientÀCoeur](#)

Activités

Les [#maladiesducoeur](#) sont la principale cause d'hospitalisation et de décès prématuré chez les femmes au Canada. Le [##] février, aidez-nous à faire connaître la cause – soyez des nôtres à [endroit] pour [activité]. t1menrouge.ca [#ElleNousTientÀCoeur](#) @CWHHAlliance

Événements

Trouvez un événement! Découvrez ce qui se passe dans votre communauté et aux quatre coins du Canada! Visitez notre site web : <https://t1menrouge.ca/evénements-a-venir> t1menrouge.ca [#ElleNousTientÀCoeur](#) @CWHHAlliance



CANADIAN WOMEN'S
HEART HEALTH CENTRE
CENTRE CANADIEN DE SANTÉ
CARDIAQUE POUR LES FEMMES

NATIONAL
ALLIANCE
NATIONALE



HER HEART MATTERS
ELLE NOUS TIENT À CŒUR
WEAR RED CANADA • TLM EN ROUGE

Proclamations

Le saviez-vous? [nom/org] de [ville/province] a proclamé le 13 février la journée Tout le monde en rouge! Passez le mot! #ElleNousTientÀCoeur #TImEnRouge @CWHHAlliance [identiqueter ville/province/terr./maire/premier ministre/politicien et inclure le mot-clic du lieu]

Facebook

(N'hésitez pas à modifier les publications ci-dessous au besoin!)

Message général

SOYEZ DES NÔTRES le 13 février à l'occasion de la journée #TImEnRouge! Portez du ROUGE pour appuyer les #femmes et les familles touchées par une #maladieducoeur. Prenez des photos de vous portant du rouge et publiez-les avec le mot-clic #ElleNousTientÀCoeur! Aidez-nous à sensibiliser les gens à la santé cardiaque des femmes. Allez au timenrouge.ca pour en savoir plus!

#ElleNousTientÀCoeur #TImEnRouge @Wear Red Canada / TLM en Rouge @CWHHC @University of Ottawa Heart Institute Foundation @University of Ottawa Heart Institute

Messages clés

Message clé n° 1

Les maladies du cœur sont en hausse et constituent la principale cause de décès des femmes dans le monde. Selon l'Organisation mondiale de la Santé, depuis 2015, le Canada, parmi d'autres pays, signale une hausse du nombre de décès attribuables à une maladie du cœur chez les femmes. Participez à la campagne et contribuez à sensibiliser les gens à la santé cardiaque des femmes. Le 13 février, soyez des nôtres et portez du ROUGE! Pour connaître les détails et la façon de participer, allez au timenrouge.ca.

#ElleNousTientÀCoeur #TImEnRouge @Wear Red Canada / TLM en Rouge @CWHHC @University of Ottawa Heart Institute Foundation @University of Ottawa Heart Institute

Message clé n° 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 (voir l'image). Aidez-nous à faire connaître la cause et à passer le mot. Soyez des nôtres le 13 février et portez du ROUGE! Pour connaître les détails, allez au timenrouge.ca.

#ElleNousTientÀCoeur #TImEnRouge @Wear Red Canada / TLM en Rouge @CWHHC @University of Ottawa Heart Institute Foundation @University of Ottawa Heart Institute



Message clé n° 3

Les types des maladies du cœur ne sont pas toujours les mêmes chez les hommes et les femmes. Voici quelques-unes des types courants :

- 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).

Certains fournisseurs de soins de santé sont moins conscients des différences entre les hommes et les femmes.

Soyez des nôtres le 13 février et portez du ROUGE! Pour connaître les détails, allez au tlmenrouge.ca.

#ElleNousTientÀCoeur #TlmEnRouge @Wear Red Canada / TLM en Rouge @CWHHC @University of Ottawa Heart Institute Foundation @University of Ottawa Heart Institute

Message clé n° 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.

Soyez des nôtres le 13 février et portez du ROUGE! Pour connaître les détails, allez au tlmenrouge.ca.

#ElleNousTientÀCoeur #TlmEnRouge @Wear Red Canada / TLM en Rouge @CWHHC @University of Ottawa Heart Institute Foundation @University of Ottawa Heart Institute

Message clé n° 5

Il y a de nombreuses façons de réduire le risque. Les maladies du cœur sont en grande partie évitables. Par exemple, nous pouvons :

- faire de l'exercice régulièrement;
- adopter une alimentation saine et variée;
- gérer notre stress;
- cesser de fumer et de vapoter;
- limiter notre mésusage d'alcool et de substances;
- passer des tests régulièrement.



CANADIAN WOMEN'S
HEART HEALTH CENTRE
CENTRE CANADIEN DE SANTÉ
CARDIAQUE POUR LES FEMMES

NATIONAL
ALLIANCE
NATIONALE



HER HEART MATTERS
ELLE NOUS TIENT À CŒUR
WEAR RED CANADA • TLM EN ROUGE

Soyez des nôtres le 13 février et portez du ROUGE! Pour connaître les détails, allez au tmenrouge.ca.

#ElleNousTientÀCoeur #TImEnRouge @Wear Red Canada / TLM en Rouge @CWHHC @University of Ottawa Heart Institute Foundation @University of Ottawa Heart Institute

Illuminons nos édifices en rouge

Le 13 février, le [nom de l'immeuble] sera illuminé en ROUGE pour appuyer les #femmes et les familles touchées par une maladie du cœur. Soyez des nôtres le 13 février et portez du ROUGE! Pour connaître les détails, allez au tmenrouge.ca!

#ElleNousTientÀCoeur #TImEnRouge @Wear Red Canada / TLM en Rouge @CWHHC @University of Ottawa Heart Institute Foundation @University of Ottawa Heart Institute [Identiquer l'immeuble s'il y a un nom d'utilisateur Twitter; inclure le mot-clic de la ville]

Exemples de publications – marchandise

Il vous faut du ROUGE? Visitez notre magasin en ligne pour choisir parmi nos articles #TImEnRouge! Ils peuvent servir de cadeau et contribuer à passer le mot au sujet de la #santécardiaquedesfemmes! Magasinez à <https://bit.ly/3IPoBYs>!

#ElleNousTientÀCoeur #TImEnRouge @Wear Red Canada / TLM en Rouge @CWHHC @University of Ottawa Heart Institute Foundation @University of Ottawa Heart Institute

Inscrivez-vous au Défi d'activité physique TLM en rouge

Le Défi d'activité physique #TImEnRouge vous intéresse? Joignez-vous à une communauté virtuelle pancanadienne pour courir, marcher, faire de la raquette... ou danser! Les fonds recueillis serviront à appuyer des projets axés sur la santé cardiaque des femmes! Allez au tmenrouge.ca pour connaître les détails.

#ElleNousTientÀCoeur #TImEnRouge @Wear Red Canada / TLM en Rouge @CWHHC @University of Ottawa Heart Institute Foundation @University of Ottawa Heart Institute

Webinaires

Inscrivez-vous au webinaire Tout le monde en rouge! Soyez des nôtres le 13 février à 12 h (HNE) pour : Wear Red Canada: Ask the Experts! Together, Overcoming Barriers in Women's Heart Health (en anglais seulement). Ne ratez pas cette chance! Inscrivez-vous ici : <http://bit.ly/3IVZ5O9>

#ElleNousTientÀCoeur #TImEnRouge @Wear Red Canada / TLM en Rouge @CWHHC @University of Ottawa Heart Institute Foundation @University of Ottawa Heart Institute



CANADIAN WOMEN'S
HEART HEALTH CENTRE
CENTRE CANADIEN DE SANTÉ
CARDIAQUE POUR LES FEMMES

NATIONAL
ALLIANCE
NATIONALE



HER HEART MATTERS
ELLE NOUS TIENT À CŒUR
WEAR RED CANADA • TLM EN ROUGE

Activités

Les maladies du cœur sont la principale cause d'hospitalisation et de décès prématuré chez les femmes au Canada. Le [##] février, aidez-nous à faire connaître la cause – soyez des nôtres à [endroit] pour [activité]. Pour connaître les détails, allez au tmenrouge.ca.

#ElleNousTientÀCoeur #TImEnRouge @Wear Red Canada / TLM en Rouge @CWHHC
@University of Ottawa Heart Institute Foundation @University of Ottawa Heart Institute

Instagram

(N'hésitez pas à modifier les publications ci-dessous au besoin!)

Message général

SOYEZ DES NÔTRES le 13 février à l'occasion de la journée #TImEnRouge! Portez du ROUGE pour appuyer les #femmes et les familles touchées par une #maladieducoeur. Prenez des photos de vous portant du rouge et publiez-les avec le mot-clic #ElleNousTientÀCoeur ! Aidez-nous à sensibiliser les gens à la santé cardiaque des femmes. Allez au tmenrouge.ca pour en savoir plus!

#TImEnRouge @CWHHAlliance @CWHHCentre @HeartInstituteFoundation @HeartInstitute

Messages clés

Message clé n° 1

Les maladies du cœur sont en hausse et constituent la principale cause de décès des femmes dans le monde. Selon l'Organisation mondiale de la Santé, depuis 2015, le Canada, parmi d'autres pays, signale une hausse du nombre de décès attribuables à une maladie du cœur chez les femmes. Participez à la campagne et contribuez à sensibiliser les gens à la santé cardiaque des femmes. Le 13 février, soyez des nôtres et portez du ROUGE! Pour connaître les détails et la façon de participer, allez au tmenrouge.ca.

#ElleNousTientÀCoeur #TImEnRouge @CWHHAlliance @CWHHCentre
@HeartInstituteFoundation @HeartInstitute

Message clé n° 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 (voir l'image). Aidez-nous à faire connaître la cause et à passer le mot. Soyez des nôtres le 13 février et portez du ROUGE! Pour connaître les détails, allez au tmenrouge.ca.

#ElleNousTientÀCoeur #TImEnRouge @CWHHAlliance @CWHHCentre
@HeartInstituteFoundation @HeartInstitute



Message clé n° 3

Les types des maladies du cœur ne sont pas toujours les mêmes chez les hommes et les femmes. Voici quelques-unes des types courants :

- 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).

Certains fournisseurs de soins de santé sont moins conscients des différences entre les hommes et les femmes.

Soyez des nôtres le 13 février et portez du ROUGE! Pour connaître les détails, allez au tlmenrouge.ca.

#ElleNousTientÀCoeur #TlmEnRouge @CWHHAlliance @CWHHCentre
@HeartInstituteFoundation @HeartInstitute

Message clé n° 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.

Soyez des nôtres le 13 février et portez du ROUGE! Pour connaître les détails, visitez le Tlmenrouge.ca.

#ElleNousTientÀCoeur #TlmEnRouge @CWHHAlliance @CWHHCentre
@HeartInstituteFoundation @HeartInstitute

Message clé n° 5

Il y a de nombreuses façons de réduire le risque. Les maladies du cœur sont en grande partie évitables. Par exemple, nous pouvons :

- faire de l'exercice régulièrement;
- adopter une alimentation saine et variée;
- gérer notre stress;
- cesser de fumer et de vapoter;



CANADIAN WOMEN'S
HEART HEALTH CENTRE
CENTRE CANADIEN DE SANTÉ
CARDIAQUE POUR LES FEMMES

NATIONAL
ALLIANCE
NATIONALE



HER HEART MATTERS
ELLE NOUS TIENT À CŒUR
WEAR RED CANADA • TLM EN ROUGE

- limiter notre mésusage d'alcool et de substances;
- passer des tests régulièrement.

Soyez des nôtres le 13 février et portez du ROUGE! Pour connaître les détails, allez au tmenrouge.ca.

#ElleNousTientÀCoeur #TImEnRouge @CWHHAlliance @CWHHCentre
@HeartInstituteFoundation @HeartInstitute

Illuminons nos édifices en rouge

Le 13 février, le [nom de l'immeuble] sera illuminé en ROUGE pour appuyer les #femmes et les familles touchées par une maladie du cœur. Soyez des nôtres le 13 février et portez du ROUGE! Pour connaître les détails, allez au tmenrouge.ca.

#ElleNousTientÀCoeur #TImEnRouge @CWHHAlliance @CWHHCentre
@HeartInstituteFoundation @HeartInstitute [Identiquer l'immeuble s'il y a un nom d'utilisateur
Twitter; inclure le mot-clic de la ville]

Exemples de publications – marchandise

Il vous faut du ROUGE? Visitez notre magasin en ligne pour choisir parmi nos articles #TImEnRouge! Ils peuvent servir de cadeau et contribuer à passer le mot au sujet de la #santécariquedesfemmes! Magasinez à <https://bit.ly/3IPoBYs>!

#ElleNousTientÀCoeur #TImEnRouge @CWHHAlliance @CWHHCentre
@HeartInstituteFoundation @HeartInstitute

Inscrivez-vous au Défi d'activité physique TLM en rouge

Le Défi d'activité physique #TImEnRouge vous intéresse? Joignez-vous à une communauté virtuelle pancanadienne pour courir, marcher, faire de la raquette... ou danser! Les fonds recueillis serviront à appuyer des projets axés sur la santé cardiaque des femmes! Allez au tmenrouge.ca pour connaître les détails et vous inscrire.

#ElleNousTientÀCoeur #TImEnRouge @CWHHAlliance @CWHHCentre
@HeartInstituteFoundation @HeartInstitute

Webinaires

Inscrivez-vous au webinaire Tout le monde en rouge! Soyez des nôtres le 13 février à 12 h (HNE) pour Wear Red Canada: Ask the Experts! Together, Overcoming Barriers in Women's Heart Health (en anglais seulement). Ne ratez pas cette chance! Inscrivez-vous ici : <http://bit.ly/3IVZ5O9>

#ElleNousTientÀCoeur #TImEnRouge @CWHHAlliance @CWHHCentre
@HeartInstituteFoundation @HeartInstitute



CANADIAN WOMEN'S
HEART HEALTH CENTRE
CENTRE CANADIEN DE SANTÉ
CARDIAQUE POUR LES FEMMES

NATIONAL
ALLIANCE
NATIONALE



HER HEART MATTERS
ELLE NOUS TIENT À CŒUR

WEAR RED CANADA • TLM EN ROUGE

Activités

Les maladies du cœur sont la principale cause d'hospitalisation et de décès prématuré chez les femmes au Canada. Le [##] février, aidez-nous à faire connaître la cause – soyez des nôtres à [endroit] pour [activité]. Pour connaître les détails, allez au tmenrouge.ca.

#ElleNousTientÀCoeur #TImEnRouge @CWHHAlliance @CWHHCentre
@HeartInstituteFoundation @HeartInstitute

Autres mots-clics

#maladieducoeur
#santéducoeur
#santécardiaque
#femmes
#santécardiaquedesfemmes
#maladiesducoeur
#maladiecardiovasculaire
#maladiescardiovasculaires
#DSAC
#MINOCA
#alimentationsaine
#onbouge
#vivelactivitéphysique
#stress
#pleineconscience
#santédesfemmes

Questions

Si vous avez des questions, n'hésitez pas à communiquer avec Melissa Core-Gunn à mcore-gunn@ottawaheart.ca