



## Tout le monde en rouge

le 13 février

**Au Canada, la maladie du cœur est la principale cause d'hospitalisation et de décès prématuré chez les femmes.**

La maladie du cœur touche 1 femme sur 3 à l'échelle de la planète. On constate toutefois de graves lacunes en matière de recherche, de diagnostic, de traitement, de soutien et de sensibilisation par rapport à la santé cardiaque des femmes. La bonne nouvelle, c'est que 80 % des facteurs de risque cardiovasculaire peuvent être évités.

La journée **Tout le monde en rouge** est célébrée chaque année aux quatre coins du pays le 13 février pour attirer l'attention sur la santé cardiaque des femmes. Cet événement est orchestré par l'[Alliance canadienne de santé cardiaque pour les femmes](#) (ACSCF) et financée par le [Centre canadien de santé cardiaque pour les femmes](#).

Des activités sont organisées d'un océan à l'autre pour rappeler aux Canadiens — et tout particulièrement aux Canadiennes — l'importance de se renseigner sur leur santé cardiaque et d'en prendre soin.

## Comment puis-je participer?

**Tout le monde en rouge le 13 février!** Portez du rouge, prenez des photos et publiez-les sur les médias sociaux accompagnées des mots-clés #ElleNousTientÀCoeur ou #TLMenRouge.

**Diffusez les messages clés.** Partager nos cinq messages clés. Vous trouverez la liste des messages clés sur [notre site Web](#). Vous pouvez les télécharger et les partager avec vos proches.

**Bougez avec le Défi d'activité physique TLM en rouge!** Courez, marchez, skiez, faites de la raquette ou du yoga – tout est permis! Suivez votre progression vers un objectif de 5 ou 10 km



ou de 30 ou 60 minutes d'activité physique de votre choix pendant le mois de février. Toutes les personnes inscrites recevront une médaille et un t-shirt!

**Participez à une activité ou créez-en une.** Surveillez [notre site Web](#) et les médias sociaux pour connaître les activités virtuelles et en personne qui se tiennent près de chez vous. Vous avez une idée pour sensibiliser le public à la santé cardiaque des femmes? Dites-nous comment nous pouvons vous aider!

**Demander une présentation.** Renseignez-vous sur la maladie du cœur chez les femmes – demandez une présentation gratuite pour votre milieu de travail, votre clinique, votre école, votre club social ou tout autre groupe, et entamez la conversation dès aujourd'hui.

Sensibilisez les jeunes à la santé cardiaque des femmes grâce à notre **Plan de cours gratuit d'une heure pour les écoles secondaires.**

**Illuminons la ville en rouge!** - Demandez aux propriétaires de boutiques et à l'administration de sites et de grands établissements s'ils accepteraient de promouvoir la santé cardiaque des femmes en illuminant leurs installations en rouge le 13 février.

**Faites du 13 février la journée Tout le monde en rouge.** Montrez votre appui en vous joignant à d'autres municipalités, provinces et territoires pour souligner officiellement cette journée importante.

**Suivez-nous sur les médias sociaux** et faites partie de la communauté #ElleNousTientÀCœur. Joignez-vous à notre [groupe Facebook TLM en Rouge](#) et suivez-nous sur [Twitter](#) et [Instagram](#). Cherchez @CWHHAlliance.

Nos 5 messages clés:

CENTRE CANADIEN DE SANTÉ  
CARDIAQUE POUR LES FEMMES | ALLIANCE  
NATIONALE

**LES MALADIES  
DU CŒUR SONT  
EN HAUSSE**

ELLES CONSTITUENT LA  
PREMIÈRE CAUSE DE DÉCÈS  
CHEZ LES FEMMES DANS  
LE MONDE

- Les symptômes de crise cardiaque ne sont **pas reconnus** chez plus de 50 % des femmes.
- Les types des maladies du cœur ne sont **pas toujours les mêmes** chez les hommes et les femmes.
- Les femmes courent parfois un risque **plus élevé** de maladie du cœur que les hommes.
- Il y a de nombreuses 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. **Entamez la conversation avec les femmes de votre entourage.**

Des questions? Consultez [TlmEnRouge.ca](#) ou votre prestataire de soins de santé.