



## MESSAGES CLÉS 2021

Voici les messages clés de la campagne Tout le monde en rouge 2021. Veuillez les garder à l'esprit lors de vos conversations sur les femmes et la maladie du cœur avec vos collègues ou vos concitoyens.

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.

Enfin, ne manquez pas d'inviter vos collègues, concitoyens et concitoyennes à consulter la page Web de la campagne [Tout le monde en rouge](#) pour en savoir plus sur la maladie du cœur chez les femmes.

Piloté par :