CENTRE CANADIEN DE SANTÉ CARDIAQUE POUR LES FEMMES | ALLIANCE NATIONALE

ELLE NOUS TIENT À CŒUR
TLM EN ROUGE • 13 FÉVRIER



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 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 pui-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-clics #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.
- **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.
- **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 #ElleNousTientÀCoeur. Joignez-vous à notre groupe Facebook TLM en Rouge et suivez-nous sur Instagram et BlueSky. Cherchez @CWHHAlliance.