



Media Release

January 2, 2009

## Canadian women urged to make heart health their top resolution for 2009

*The Heart Truth campaign launches interactive tool to help women lower their risk for heart disease and stroke*

January 2, 2009 – The Heart and Stroke Foundation is urging Canadian women to place their heart health at the top of their list of New Year’s resolutions. To kickstart their resolve, The Heart Truth campaign today launched *Heartbeats*, a tool to help women keep heart health as a top priority throughout 2009.

*Heartbeats* provides women with a year-long dose of weekly lifestyle tips via text message, email, or RSS feed. Each tip is incremental and achievable for women of all health and fitness levels. As each lifestyle change is incorporated, women will see their health and energy levels improve over the year.

“Women today lead busier lives than ever, and we know that our own health often slips down the priority list,” says Bobbe Wood, President & CEO of the Heart and Stroke Foundation of B.C. & Yukon. “*Heartbeats* helps women make a commitment to their heart health, giving them the support, and the little push they sometimes need to keep on track with their goals.”

Heart disease and stroke are the leading cause of death for Canadian women. But women can significantly reduce their risk — by as much as 80 per cent<sup>1</sup> — by making simple lifestyle changes. While heart healthy lifestyle changes are not complicated, it takes encouragement and discipline to transform intentions into habit. And that’s the impetus behind *Heartbeats*.

Canadian women who sign up for *Heartbeats* at [www.thehearttruth.ca](http://www.thehearttruth.ca) before March 2, 2009, will be automatically entered into the Heart of Fashion contest, to win a return flight for two to Toronto, two nights at a luxury hotel, spending money and two VIP tickets to the celebrity-studded Heart Truth Fashion Show during L’Oreal Fashion Week.

“*Heartbeats* encourages women to take small steps that add up to big gains in heart health,” says Wood. “And our blog site and discussion forum encourage women to share the truth, connect and support each other on their journey to heart health.”

Because heart attack and stroke share many of the same root causes, a number of prevention efforts give women additional health benefits by protecting them against both heart disease and stroke.

Lifestyle changes that make the most significant impact on women’s heart health include: quitting smoking—or never starting; exercising 30 minutes each day; eating at least five servings of vegetables and fruit each day; limiting consumption of saturated and trans fats and salt; and knowing, controlling, and talking to their doctor about their blood pressure and cholesterol levels.

...more



Chatelaine





### **About The Heart Truth campaign**

While one in three Canadian women die of heart disease and stroke, most don't know that it's their most serious health concern.<sup>2</sup> The Heart Truth campaign educates women about identifying their risks and warning signs of heart disease and stroke. The Heart Truth provides women with the tools they need to take charge of their heart health. The campaign is especially relevant for women 40 to 60 years old, whose risk increases as they age.

The Heart Truth campaign gratefully acknowledges the support of founding sponsor, Becel, and contributing sponsors Dempster's, Ocean Spray, Pfizer, Rogers Consumer Publishing, Shoppers Drug Mart and the Providence Heart + Lung Institute at St. Paul's Hospital in Vancouver without whom the program would not be possible.

### **About The Heart and Stroke Foundation**

The Heart and Stroke Foundation, a volunteer-based health charity, leads in eliminating heart disease and stroke and reducing their impact through the advancement of research and its application, the promotion of healthy living, and advocacy.

Sources:

1. *How to make sure the beat goes on protecting a woman's heart*, Johnson PA, Manson JE – Circulation, 2005; 111: e 28-33
2. Harris/Decima Televox National Telephone Omnibus, December 2007

-30-

Visit [www.thehearttruth.ca](http://www.thehearttruth.ca) to sign up for *Heartbeats*, enter the Heart of Fashion contest, learn more about The Heart Truth campaign or download high-res images and video.

For media interviews, please contact:

Alberta, NWT & Nunavut  
Natalie St-Denis  
P: 403.781.1975  
E: [nstdenis@hsf.ab.ca](mailto:nstdenis@hsf.ab.ca)

BC & Yukon  
Susan Pinton  
P: 604-737-3420  
E: [spinton@hsf.bc.ca](mailto:spinton@hsf.bc.ca)

Manitoba  
Tammy Witko  
P: 204- 949-2023  
E: [twitko@heartandstroke.mb.ca](mailto:twitko@heartandstroke.mb.ca)

New Brunswick  
Darcy Leblanc  
P: 506-634-2054  
E: [dleblanc@hsf.nb.ca](mailto:dleblanc@hsf.nb.ca)

Newfoundland and Labrador  
Nancy Hollett  
P: 709-753-8521  
E: [nhollett@heartandstroke.nf.net](mailto:nhollett@heartandstroke.nf.net)

Nova Scotia  
Jolene Titus  
P: 902-423-7682 ext. 315  
E: [jtitus@heartandstroke.ns.ca](mailto:jtitus@heartandstroke.ns.ca)

Ontario  
Elissa Freeman  
P: 416-489-7111, ext 316  
E: [efreeman@hsf.on.ca](mailto:efreeman@hsf.on.ca)

National  
Jane-Diane Fraser  
P: 613-569-4361 ext.273  
E: [jfraser@hsf.ca](mailto:jfraser@hsf.ca)

Prince Edward Island  
Sharon Hollingsworth  
P: 902-864-9436  
E:  
[shollingsworth@accesswave.ca](mailto:shollingsworth@accesswave.ca)

Quebec  
Serge Breton  
P: 514-871-8038, ext. 258  
E: [serge.breton@fmcoeur.qc.ca](mailto:serge.breton@fmcoeur.qc.ca)

Saskatchewan  
Rhae Ann Bromley  
P: 1-306-693-0350  
E: [bromleyra@hsf.sk.ca](mailto:bromleyra@hsf.sk.ca)



Communiqué de presse

2 janvier 2009

## Les Canadiennes doivent mettre leur santé cardiaque en tête de leurs résolutions pour 2009

La campagne *Le cœur tel qu'elles* lance un outil interactif pour aider les femmes à diminuer leur risque de maladies cardiaques et d'accidents vasculaires cérébraux (AVC).

2 janvier 2009 – La Fondation des maladies du cœur presse les Canadiennes de mettre leur santé cardiaque en tête de leurs résolutions du Nouvel An. Pour les aider à commencer du bon pied, la campagne **Le cœur tel qu'elles** lance aujourd'hui *Le Pouls des femmes*, un outil pour aider les femmes à garder la santé cardiovasculaire en tête de liste tout au long de 2009.

*Le Pouls des femmes* offre aux femmes une série de capsules santé transmises par messagerie texte, courriel ou flux RSS. Chaque conseil est progressif et pratique et s'adresse aux femmes de tout niveau de santé et de condition physique. Chaque proposition de changement de style de vie est intégrée; les femmes verront leurs niveaux de santé et d'énergie s'améliorer pendant l'année.

« Les femmes d'aujourd'hui ont une vie bien remplie, et nous savons que notre propre santé perd souvent son rang dans la liste des priorités, » précise Bobbe Wood, présidente et chef de la direction de la Fondation des maladies du cœur pour la Colombie-Britannique et le Yukon. « *Le Pouls des femmes* aide les Canadiennes à prendre un engagement envers leur santé cardiaque, en offrant un soutien et un petit coup de pouce souvent nécessaire pour garder le cap sur leurs objectifs. »

Les maladies du cœur et les accidents vasculaires cérébraux constituent la première cause de décès des Canadiennes. Les femmes peuvent toutefois grandement réduire leur risque, jusqu'à 80 pour cent<sup>1</sup> – en faisant de simples changements à leur style de vie. Bien que ces changements de style de vie pour un cœur sain ne soient pas compliqués, les encouragements et la discipline sont souvent nécessaires pour transformer des intentions en habitudes. Et c'est l'élan que donne *Le Pouls des femmes*.

Les Canadiennes qui s'inscrivent au *Pouls des femmes* avant le 2 mars 2009 seront automatiquement inscrites au concours de mode **Le cœur tel qu'elles**, et pourraient gagner un voyage pour deux personnes à Toronto, deux nuits dans un hôtel de luxe, de l'argent de poche et deux billets VIP pour le défilé de mode **Le cœur tel qu'elles**, un événement auquel participent de nombreuses célébrités, qui se tiendra dans le cadre de la L'Oreal Fashion Week.

« *Le Pouls des femmes* encourage les celles-ci à faire de petits gestes qui deviendront des gains importants en santé cardiaque, » explique M. Wood. « Notre blogue et notre forum de discussion invitent les femmes à partager ce qu'elles vivent, à se rencontrer et se soutenir dans leurs efforts pour avoir un cœur sain. »

...davantage





Les maladies du cœur et les AVC ont souvent des origines communes, des efforts de prévention permettent aux femmes de faire des choix sains qui les protégeront.

Parmi les changements de style de vie qui auront l'incidence la plus grande sur la santé cardiaque des femmes, notons: cesser de fumer - ou ne jamais commencer; faire 30 minutes d'exercice par jour; manger au moins cinq portions de fruits et légumes par jour; limiter la consommation de gras saturés et de gras trans; connaître et contrôler sa tension artérielle et son taux de cholestérol et en discuter avec un médecin.

### **À propos de la campagne Le cœur tel qu'elles**

Bien qu'une Canadienne sur trois meure d'une maladie du cœur, la plupart des femmes ne savent pas que cette préoccupation est la plus sérieuse.<sup>2</sup> La campagne **Le cœur tel qu'elles** informe les femmes afin de leur permettre d'identifier leurs risques et les signes avant-coureurs de maladie cardiaque et d'accident vasculaire cérébral. **Le cœur tel qu'elles** offre aux femmes les outils dont elles ont besoin pour prendre la responsabilité de leur santé cardiaque. La campagne s'adresse particulièrement aux femmes de 40 à 60 ans, pour lesquelles le risque augmente avec l'âge.

La campagne **Le cœur tel qu'elles** remercie sincèrement le commanditaire fondateur, Becel, pour son soutien, et les commanditaires participants Bon Matin, Ocean Spray, Pfizer, Rogers Consumer Publishing, Shoppers Drug Mart et Providence Heart + Lung Institute sans lesquels le programme ne pourrait exister.

### **Au sujet de la Fondation des maladies du cœur**

La Fondation des maladies du cœur, un organisme bénévole de bienfaisance en santé, mène la lutte pour l'élimination des maladies du cœur et des accidents vasculaires cérébraux (AVC) et la réduction de leur impact, en contribuant activement à l'avancement de la recherche et sa mise en application, à la promotion de modes de vie sains, et à la représentation auprès des instances responsables des politiques de santé.

Sources:

1. *How to make sure the beat goes on protecting a woman's heart*, Johnson PA, Manson JE - Circulation, 2005; 111: e 28-33
2. Harris/Decima Televox National Telephone Omnibus, décembre 2007

-30-

Visitez [www.lecoeurtelquelles.ca](http://www.lecoeurtelquelles.ca) pour vous inscrire au *Pouls des femmes*, participer au concours de mode Le cœur tel qu'elles, en apprendre davantage sur la campagne Le cœur tel qu'elles ou télécharger des images haute résolution et une vidéo.

...davantage



Pour des entrevues avec les médias, communiquez avec:

Alberta, TNO et Nunavut  
Natalie St-Denis  
T: 403.781.1975  
C: [nstdenis@hsf.ab.ca](mailto:nstdenis@hsf.ab.ca)

CB et Yukon  
Susan Pinton  
T: 604-737-3420  
C: [spinton@hsf.bc.ca](mailto:spinton@hsf.bc.ca)

Manitoba  
Tammy Witko  
T: 204-949-2023  
C: [twitko@heartandstroke.mb.ca](mailto:twitko@heartandstroke.mb.ca)

Nouveau-Brunswick  
Darcy Leblanc  
T: 506-634-2054 C:  
[dleblanc@hsf.nb.ca](mailto:dleblanc@hsf.nb.ca)

Terre-Neuve et Labrador  
Nancy Hollett  
T: 709-753-8521  
C: [nhollett@heartandstroke.nf.net](mailto:nhollett@heartandstroke.nf.net)

Nouvelle-Écosse  
Jolene Titus  
T: 902-423-7682 poste 315  
C: [jtitus@heartandstroke.ns.ca](mailto:jtitus@heartandstroke.ns.ca)

Ontario  
Elissa Freeman  
T: 416-489-7111, poste 316  
C: [efreeman@hsf.on.ca](mailto:efreeman@hsf.on.ca)

National  
Jane-Diane Fraser  
T: 613-569-4361 poste 273  
C: [jfraser@hsf.ca](mailto:jfraser@hsf.ca)

Île-du-Prince-Édouard  
Sharon Hollingsworth  
T: 902-864-9436  
C: [shollingsworth@accesswave.ca](mailto:shollingsworth@accesswave.ca)

Québec  
Serge Breton  
T: 514-871-8038, poste 258  
C: [serge.breton@fmcoeur.qc.ca](mailto:serge.breton@fmcoeur.qc.ca)

Saskatchewan  
Rhae Ann Bromley  
T: 1-306-693-0350  
C: [bromleyra@hsf.sk.ca](mailto:bromleyra@hsf.sk.ca)