



Reins en Bonne Santé

OUTIL POUR LES
AMBASSADEURS SUR
LES RÉSEAUX SOCIAUX

PROTÉGEZ
vos reins

PROTÉGEZ
votre avenir



CONTENU

Introduction

3

- Au sujet du projet *Reins En Bonne Santé* 3
- La campagne Protégez vos reins Protégez votre avenir 3

Comment contribuer?

4-9

- Votre rôle en tant qu'ambassadeur sur les réseaux sociaux 4
- S'engager avec son auditoire 5
 - Engager le monde de la santé 6
 - Engager le grand public 8

Conseils supplémentaires pour les réseaux sociaux

10-11

- Choisir les bons réseaux 10
- Fréquence des posts 11
- Hashtags et étiquettes (tags) 11



INTRODUCTION

Le projet Reins en Bonne Santé

Le projet *Reins en Bonne Santé* est un mouvement trans-européen dont le but est de faire mieux connaître la santé rénale.

Il est mené par le groupe de travail *Reins en Bonne Santé* de l'Association Rénale Européenne (ERA : European Renal Association) en collaboration avec les sociétés nationales de Néphrologie européennes, European Kidney Health Alliance, European Kidney ainsi que d'autres agences de plaidoyer dont Kidney Care UK.

Sa mission est de:

- Informer le grand public sur le rôle essentiel des reins dans la santé globale
- Promouvoir la détection précoce et la prévention de la maladie rénale chronique (MRC)
- Rendre les gens capables d'adopter des mesures d'hygiène de vie simples et durables pour protéger leurs reins

La campagne Protégez vos reins, protégez votre avenir

Lancée le 27 février 2025, Protégez vos reins, Protégez votre avenir est une campagne de sensibilisation destinée au grand public dans le cadre de l'initiative *Reins en Bonne Santé*. Cette campagne vise à attirer l'attention sur le rôle essentiel que jouent les reins dans la santé globale, en informant les individus de l'importance de la fonction rénale et des risques associés aux maladies rénales.

L'objectif est d'inciter les gens à prendre des mesures proactives telles que le maintien d'un mode de vie sain, la programmation d'exams réguliers et la reconnaissance des signes précurseurs de la MRC, afin de s'assurer qu'ils prennent les habitudes nécessaires pour protéger leurs reins à long terme.

En mobilisant d'autres membres du monde de la santé et en s'adressant directement au public, la campagne vise à sensibiliser, à combattre les idées fausses et à fournir des connaissances pratiques pour préserver la santé des reins.



COMMENT POUVEZ-VOUS CONTRIBUER?

Votre rôle en tant qu'ambassadeur sur les réseaux sociaux

En tant qu'ambassadeur sur les réseaux sociaux pour la campagne, votre participation est essentielle pour amplifier le message Protégez vos reins, Protégez votre avenir et susciter un engagement significatif à travers divers réseaux.

Voici comment vous pouvez contribuer:

1. Suivre et promouvoir les nouveaux canaux de communication de *Reins en Bonne Santé* sur les réseaux sociaux

- o Suivre nos comptes officiels sur les réseaux sociaux *Strong Kidneys* sur Instagram (@strongkidneys) et Facebook (*Strong Kidneys*)
- o Encourager vos suiveurs, vos pairs et vos collègues à suivre ces comptes

2. Sensibiliser le public

- o Développer et partager votre propre contenu (voir les exemples de posts sur les réseaux sociaux aux pages 6 à 9)
- o Publier régulièrement des mises à jour sur les étapes de la campagne, les messages clés et les ressources éducatives
- o Améliorer vos posts en utilisant les supports visuels de notre campagne (voir pages 7 et 9) ou les compléter avec vos propres photos et visuels

3. Collaborer avec d'autres ambassadeurs

- o Faire équipe avec d'autres professionnels, patients et influenceurs dans le domaine de la santé rénale en les associant à vos messages ou en collaborant à leur contenu
- o Organiser des discussions en direct, des webinaires ou des questions-réponses sur les plateformes afin d'approfondir l'engagement

COMMENT POUVEZ-VOUS CONTRIBUER?

S'engager auprès de votre public

Pour cette campagne, vous avez la possibilité d'impliquer deux publics distincts mais tout aussi importants par le biais de votre contenu sur les réseaux sociaux:

1. Engager le monde de la santé



2. Engager le grand public



COMMENT POUVEZ-VOUS CONTRIBUER?

1. Engager le monde de la santé

L'objectif principal de l'engagement des membres de la communauté des soins de santé - qui comprend les néphrologues, les médecins de premier recours, les spécialistes non néphrologues et les autres professionnels et organisations de santé impliqués dans la prévention et le dépistage précoce de la MRC- est de les inciter à participer activement à la campagne et à utiliser les outils fournis pour améliorer leurs efforts en matière de dépistage et de traitement.

Exemples de messages sur les réseaux sociaux:

Exemple de post 1:

Je suis fier de participer à la campagne Protégez vos reins, Protégez votre avenir! ✨💪

L'insuffisance rénale chronique (IRC) touche des millions de personnes, souvent en silence

En tant que professionnels de santé, nous avons le pouvoir de changer cela. En reconnaissant les facteurs de risque et en éduquant nos patients, nous pouvons détecter la MRC à un stade précoce et avoir un réel impact sur leur santé future

Rejoignez le mouvement et découvrez des ressources qui vous aideront à faire la différence dès aujourd'hui ➡ www.era-online.org/strong-kidneys

#ReinsEnBonneSanté #SantéRénale #ProtégezVosReins

Exemple de post 2:

🎉 Ca y est! La campagne Protégez vos reins, Protégez votre avenir a été officiellement lancée. Notre mission? Sensibiliser à la santé rénale, inciter à agir et donner aux gens les moyens de protéger leurs reins pour un avenir plus sain.

Prêt à faire la différence? Voici comment vous pouvez vous impliquer:

- ✓ Suivre la campagne via [@strongkidneys](https://twitter.com/strongkidneys) et [Strong Kidneys](https://www.strongkidneys.org/)
- ✓ Utiliser les ressources de la campagne pour éduquer et donner des idées
- ✓ Motiver votre réseau à rejoindre le mouvement

Travaillons ensemble pour créer un véritable changement ➡ www.era-online.org/strong-kidneys #ReinsEnBonneSanté #SantéRénale #ProtégezVosReins

COMMENT POUVEZ-VOUS CONTRIBUER?

Exemple de post 3:

Connaissez-vous votre ABCDE?

Vous voulez évaluer la santé rénale de votre patient en toute confiance? Suivez la liste ABCDE:

- A: Faire analyser les urines pour déterminer le taux d'albumine/ de protéines (ce rapport est essentiel)
- B: Surveiller la pression artérielle (<130/80 mmHg)
- C: Vérifier le taux de cholestérol par une analyse de sang (les taux de lipides sont importants)
- D: Détecter le diabète à un stade précoce grâce à une analyse de sang
- E: Mesurer le DFGe à l'aide d'une analyse sanguine de la créatinine sérique

Utilisons tous les outils à notre disposition pour protéger la santé des reins et améliorer le devenir des patients ❤️

Pour en savoir plus et accéder aux ressources de la campagne, cliquez ici 🖱️ www.era-online.org/strong-kidneys

TÉLÉCHARGER ICI



Exemples de bannières pour la communauté des soignants

COMMENT POUVEZ-VOUS CONTRIBUER?

2. Engager le grand public

Pour le grand public, la campagne met l'accent sur l'éducation et la responsabilisation. Le contenu partagé avec le grand public doit être clair, engageant et exploitable. L'objectif est d'inciter les gens à prendre leur santé en main en leur fournissant des informations faciles à assimiler et des conseils pratiques.

Exemples de messages sur les réseaux sociaux:

Exemple de post 1:

📌 Savez-vous qu'une personne sur dix en Europe est atteinte d'une MRC ? Cela représente des millions de personnes dont la santé rénale est menacée - mais la bonne nouvelle, c'est que nous pouvons changer les choses! 💪

La campagne Protégez vos reins, Protégez votre avenir est là pour sensibiliser à la santé rénale et vous aider à prendre le contrôle de votre santé rénale! ✨

En apprenant des gestes simples pour garder tes reins en bonne santé - comme rester actif, boire suffisamment d'eau et passer des examens réguliers - vous pouvez protéger tes reins pour l'avenir ❤️

Rejoignez le mouvement et commencez à changer les choses dès aujourd'hui www.era-online.org/strong-kidney #ReinsEnBonneSanté #SantéRénale #ProtégezVosReins

Exemple de post 2:

✨ Vos reins sont les héros méconnus de votre corps! ✨

Chaque jour, ils travaillent sans relâche pour:

🩸 Filtrer jusqu'à 180 litres de sang et éliminer les déchets

⚖️ Equilibrer les fluides et les électrolytes de votre corps

💪 Réguler la pression sanguine

🔄 Produire des hormones qui aident à contrôler la production de globules rouges

Ils travaillent sans relâche pour veiller sur votre santé – offrons-leur en retour les soins qu'ils méritent! ❤️

En savoir plus sur la façon de protéger la santé de vos reins www.era-online.org/strong-kidneys #ReinsEnBonneSanté #SantéRénale #ProtégezVosReins

COMMENT POUVEZ-VOUS CONTRIBUER?

Exemple de post 3:

Nous ne faisons que commencer! La campagne Protégez vos reins, Protégez votre avenir est en ligne, et il est maintenant temps de passer à l'action! ✨

Voici quelques conseils simples pour garder vos reins en bonne santé:

- 💧 Rester hydraté(e)
- 🥗 Adopter un régime alimentaire équilibré, riche en fruits, légumes et céréales complètes
- 🏃 Rester actif - l'exercice régulier est bon pour la fonction rénale
- ⚖️ Contrôler votre pression artérielle et votre glycémie
- 🚭 Ne pas fumer - cela peut nuire à la fonction rénale

Travaillons ensemble à la protection de nos reins pour un avenir plus sain! ❤️

En savoir plus www.era-online.org/strong-kidneys
#ReinsEnBonneSanté #SantéRénale #ProtégezVosReins



TÉLÉCHARGER ICI



Exemples de bannières pour le grand public

CONSEILS SUPPLÉMENTAIRES POUR LES RESEAUX SOCIAUX

Choisir les bons canaux de communication

Adaptez votre contenu à la plateforme pour vous assurer que votre message résonne efficacement:



Facebook: Votre public comprend à la fois le grand public et des professionnels de la santé. Partagez du contenu détaillé, des ressources et encouragez les discussions pour impliquer la communauté. La nature conversationnelle de Facebook est parfaite pour inviter les adeptes à partager leurs pensées et leurs expériences.



Instagram: Concentrez-vous sur un contenu visuellement attrayant et facile à comprendre pour le grand public, en particulier les jeunes adultes. Utilisez des approches amusantes et réalistes pour partager des conseils et sensibiliser le public. Gardez un ton positif, motivant et actionnable avec des conseils pratiques en matière de santé.



LinkedIn: Idéal pour entrer en contact avec des professionnels de la santé et des experts du secteur. Partagez du contenu basé sur des données, des idées et des ressources fondées sur des preuves. Gardez un ton autoritaire mais accessible, en vous positionnant comme une source fiable dans le domaine de la santé rénale.



X (anciennement Twitter): X est parfait pour une communication rapide et percutante. Les messages doivent être concis, avec des appels à l'action clairs et des hashtags pertinents. Visez une large portée avec des messages courts, qui attirent l'attention, suscitent des conversations et favorisent la prise de conscience.

CONSEILS SUPPLÉMENTAIRES POUR LES RESEAUX SOCIAUX

Fréquence d'affichage

Commencez à poster régulièrement à partir du 27 février 2025 afin de susciter l'enthousiasme et de créer un engouement. Augmentez l'activité le jour du lancement pour créer une dynamique, puis maintenez l'engagement avec des posts, des histoires et des mises à jour fraîches et pertinentes.

Pour un engagement continu, donnez la priorité aux posts fréquents sur Instagram ou X si vous êtes actif(ves) sur cette plateforme pour une visibilité maximale, et utilisez Facebook et LinkedIn pour un contenu plus détaillé. Maintenez les conversations actives et encouragez les discussions continues sur toutes les plateformes.

Hashtags et étiquettes (tags)

L'utilisation des hashtags bien choisis et l'identification des comptes pertinents peuvent considérablement amplifier votre portée. Veillez à inclure des hashtags spécifiques à la campagne comme [#ReinsEnBonneSanté](#) [#SantéRénale](#) [#ProtégezVosReins](#)

Des hashtags plus généraux liés à la santé, tels que [#LaSantéCompte](#) [#Prévention](#) [#BienÊtre](#) peuvent accroître la visibilité de votre message.

Identifier des organisations clés (comme l'European Renal Association et les sociétés nationales de Néphrologie), des professionnels de santé et des influenceurs au sein des communautés de la néphrologie et des soins de santé renforcera la crédibilité et contribuera à diffuser le message.



Reins en Bonne Santé
