

RÉSULTATS

Depuis 2009, près de

3 600

PERSONNES*

ont fait confiance

au programme

Je t'aime mon cœur

*au 31/12/2019

Je me sens mieux

Améliorations physiques et biologiques

Perte de poids et de tour de taille, régulation taux (cholestérol, glycémie) et diminution des traitements.

Modification de comportement

Reprise d'une activité physique ; changement d'alimentation, personnelle et familiale ; arrêt du tabac ; gestion du stress.

Des personnes qui se sentent mieux et s'investissent

Estime de soi renforcée ; meilleure qualité de vie perçue ; engagement dans de nouveaux changements et activités.



Un accompagnement gratuit et personnalisé
qui vous donne un coup de pouce
pour protéger votre cœur

Prenez RDV ou Parlez-en avec votre médecin

03 83 47 83 29



VOIR LA VIDÉO

www.jetaimemoncoeur.fr

**régime
local**
d'assurance maladie
Alsace-Moselle

FilieRis
la santé en action

GrandEst
ALSACE CHAMPAGNE-ARDENNE LORRAINE

Un accompagnement gratuit et personnalisé
qui vous donne un coup de pouce pour protéger votre cœur

Je me sens mieux

Tabac, stress, surpoids
Agissons ensemble



Prenez RDV ou Parlez-en avec votre médecin

03 83 47 83 29

www.jetaimemoncoeur.fr

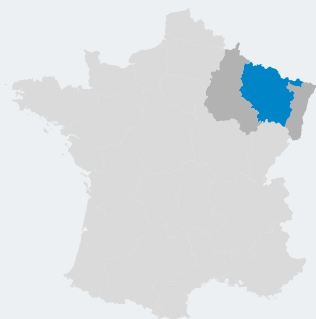
**régime
local**
d'assurance maladie
Alsace-Moselle

FilieRis
la santé en action

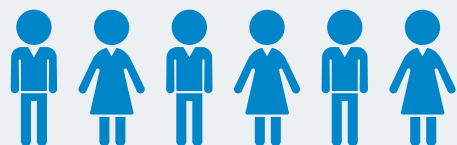
GrandEst
ALSACE CHAMPAGNE-ARDENNE LORRAINE

POURQUOI CE PROGRAMME

On appelle maladies cardio-vasculaires les pathologies qui touchent le cœur et les vaisseaux sanguins. Ces maladies représentent la deuxième cause de mortalité en Lorraine avec environ 5 594^① décès annuels.



Lorraine > Grand Est



2 331 863^②
HABITANTS



**Surmortalité
par MCV**

+17%^①

Par rapport à la
moyenne nationale

Sur le Grand Est

+30%^①

Par rapport à la
moyenne nationale

**Sur la zone
du programme
Je t'aime mon cœur**

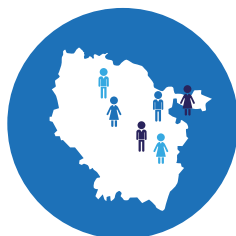
① (CépiDC de l'Inserm, exploitation Orsas Lorraine, 2014). ② (source Insee, au 1^{er} janvier 2017).

QUI EST CONCERNÉ ?

Vous souhaitez mieux gérer votre stress, arrêter ou diminuer votre consommation de tabac, manger différemment ou perdre du poids, vous sentir mieux dans votre corps et dans votre tête ?

Vous habitez sur le Bassin houiller, le Saulnois, les territoires de Briey, Sarreguemines, Sarrebourg ou de Longwy ?

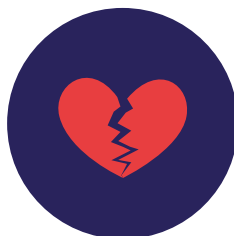
Ce programme peut vous intéresser.



**Habiter
le territoire**



**Avoir entre
30 et 65 ans**



**Avoir au moins
un facteur de risque
cardio-vasculaire**

ACCOMPAGNEMENT PROPOSÉ

Sur chaque territoire, une équipe composée de :



1 ou 2 infirmières
coordinatrices



Diététicien.ne



Psychologue



Enseignant.e
en activité physique



Tabacologue

Propose :

Un accompagnement personnalisé
par l'infirmière et un ou plusieurs professionnels

pendant
6 mois

Gratuit

LES ÉTAPES DU PROGRAMME

