

## FACTEURS DE RISQUES

OUI NON

### 1 - Antécédents cardio-vasculaires familiaux :

 O  N

Précisions : .....

.....

### 2 - Antécédents cardio-vasculaires personnels :

 O  N

depuis : .....

Précisions : .....

.....

### 3 - HTA :

 O  N

depuis : .....

Traitée  O  N depuis : .....

### 4 - Diabète :

 O  N

depuis : .....

Si oui  type I

 type II

Pré-diabète 1.10 gr/l < glycémie < 1.26 gr/l

 O  N

depuis : .....

### 5 - Tabac :

 O  N

depuis : .....

Sevré  O  N depuis : .....

### 6 - Dyslipidémie :

 O  N

depuis : .....

Traitée  O  N depuis : .....

LDL > à l'objectif HAS  O  N

HDL < 0.40 gr/l  O  N

Triglycérides > 1.5 gr/l  O  N

OUI NON

### 7 - Régime Alimentaire :

Alimentation déséquilibrée

 O  N

### 8 - Statut pondéral

Poids : .....

Taille : .....

IMC : .....

Obésité abdominale  O  N

(Homme > 94 cm et femme > 80 cm)

### 9 - Activité Physique\*

Au cours de la semaine passée, combien de jours avez vous fait au moins 30 min d'activité physique ? (celle-ci doit être suffisante pour vous faire respirer plus fort que normalement)

\*Cela peut inclure le sport, l'exercice et la marche rapide ou le vélo pour les loisirs ou pour vous déplacer, sans inclure les travaux ménagers ou l'activité physique qui peut faire partie de votre travail :

 0 jour 1 jour 2 jours 3 jours 4 jours

Niveau  
d'activité  
insuffisant

 5 jours 6 jours 7 jours

Niveau  
d'activité  
suffisant

### 10 - Stress :

 O  N

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**

Je t'aime  
mon cœur

03 83 47 83 29  
[www.jetaimemoncoeur.fr](http://www.jetaimemoncoeur.fr)

# SUIVI PERSONNALISÉ GRATUIT POUR PRENDRE SOIN DE VOTRE CŒUR PRÈS DE CHEZ VOUS



**Vous avez entre 30 et 65 ans et vous avez besoin d'un coup de pouce pour changer vos habitudes ? Parce que prendre soin de la santé de son cœur est important, les professionnels du programme Je t'aime mon cœur sont là pour vous aider !**

## Je t'aime mon cœur, qu'est-ce que c'est ?

Je t'aime mon cœur est un programme de prévention des risques cardio-vasculaires financé par Filiaris, le Régime Local d'Assurance Maladie d'Alsace-Moselle et la Région Grand Est. Ce programme est développé en partenariat avec votre médecin généraliste et vous aide à faire le point sur votre risque cardio-vasculaire et à lutter contre ces facteurs de risque.

Un ensemble de professionnels vous accompagne (diététiciens, psychologues, tabacologues, enseignants en activité physique adaptée), gratuitement, pour élaborer avec vous un programme personnalisé de diminution des risques cardio-vasculaires.

## Je t'aime mon cœur, est-ce fait pour moi ?

Entre 30 et 65 ans, c'est l'âge idéal pour se questionner sur ce que l'on fait de bien pour sa santé et, éventuellement, modifier des habitudes qui peuvent la mettre en danger. C'est pour cela que votre médecin vous a parlé du programme Je t'aime mon cœur.



## Contactez-nous

**03 83 47 83 29**

Prix d'un appel local

**[www.jetaimemoncoeur.fr](http://www.jetaimemoncoeur.fr)**

**Un rendez-vous avec une infirmière vous sera proposé. Ensemble, vous élaborerez votre projet santé.**

Fait à ....., Le .....

Je soussigné, Dr .....

Coordonnées du prescripteur et tampon :

### Cocher les cases selon les besoins :

Prescrit à mon patient - présentant des limitations fonctionnelles légères ou modérées - une activité physique et/ou sportive à adapter en fonction de l'évolution des aptitudes du patient.

Souhaite faire bénéficier du programme Je t'aime mon cœur à mon patient

### Identité du patient :

M<sup>me</sup>, M<sup>r</sup>, Nom/Prénom : .....

Âge : .....

Adresse : .....

.....

Tél. : .....

E-mail : .....

Préconisations d'activité et recommandations : .....

.....

.....

Autres pathologies à signaler ? : .....

.....

.....