



Je t'aime  
**mon cœur**

*Surpoids, stress, tabac...*

**Anticiper  
c'est agir pour  
votre santé**

**Un accompagnement  
gratuit et personnalisé  
pour protéger votre cœur**

## Un accompagnement gratuit et personnalisé pour protéger votre cœur

On appelle **maladies cardiovasculaires** ou **cardio-neurovasculaires** les pathologies qui touchent le cœur et les vaisseaux sanguins.

Elles sont la première cause de mortalité dans le monde, la deuxième en France après les cancers.

(source : [www.santé.gouv.fr](http://www.santé.gouv.fr))

## Sur chaque site, une équipe composée de :



1 ou 2  
coordinatrices



Diététicien-ne

Psychologue



Enseignant-e  
en activité  
physique



Tabacologue

Vous propose un accompagnement **gratuit et personnalisé** pendant **6 mois**.

### Comment intégrer le programme ?

# ?

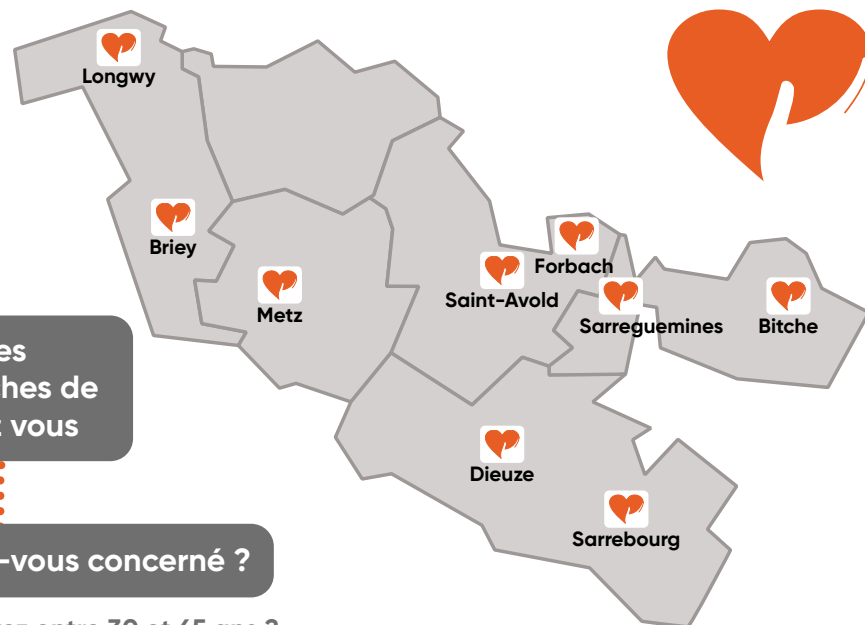


En nous contactant directement par **téléphone** ou **internet** (voir au verso)

ou



Par **orientation** d'un-e professionnel-le de santé



## 9 sites proches de chez vous

## Êtes-vous concerné ?

- Vous avez entre 30 et 65 ans ?
- Vous présentez au moins **2 facteurs** de risques cardiovasculaires ?

*Alimentation déséquilibrée, manque d'activité physique, tabagisme, hypertension artérielle, dyslipidémie (cholestérol et/ou triglycérides élevés), diabète, surpoids, stress...*

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

## Ce programme peut vous intéresser

### Le déroulement du programme :



Entretien d'inscription



Consultations



Suivi personnalisé



Depuis 2009, plus de **5 000 personnes\***  
ont fait confiance au programme **Je t'aime mon cœur**



## Des témoignages :

*“Je remercie le programme pour son soutien et son aide, car cela m'a fait beaucoup de bien moral et physique. Ma prise de sang est maintenant dans les normes... mon diabète est équilibré,”* Marc (58 ans)

*“Les professionnels du programme sont là pour vous motiver et vous guider. À 60 ans, j'ai commencé une activité physique pour la 1<sup>re</sup> fois grâce au partenaire Prescirmouv, ça m'a tellement plu que je continue ! Je gère mieux les moments difficiles de ma vie grâce à la psy, je mange mieux. Ça m'a complètement changé,”* Denis (60 ans)

*“Ce type de suivi, je pensais ça rébarbatif mais non, c'est très bienveillant. Ce programme, c'est l'occasion de prendre du temps pour soi, pour sa santé. Les professionnels donnent des conseils très accessibles et personnalisés. Ma prise de sang est bien meilleure et je me sens mieux,”* Cécile (54 ans)

\* au 31/12/2023



**Je t'aime  
mon cœur**

**Un accompagnement  
gratuit et personnalisé  
pour protéger votre cœur**

## Des résultats :

- 69% des personnes ont amélioré leur équilibre alimentaire, 74% ont perdu du poids
- 76% des personnes ont modifié positivement leur pratique d'activité physique (démarrage ou augmentation)
- 85% des personnes déclarent se sentir mieux
- 75% des personnes atteignent leurs objectifs et 95% maintiennent durablement les changements engagés durant le programme



Évaluation 2021-2023 du programme Je t'aime mon cœur  
Promotion Santé Grand Est – octobre 2023

Programme régional de réduction des  
risques cardiovasculaires, animé par

**Filieris**  
la santé en action

**Promotion  
Santé**  
Grand Est

avec le soutien de

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

**EUROMÉTROPOLE  
METZ**

**La Région  
Grand Est**

Parlez-en à votre médecin,  
ou prenez RDV : **03 83 47 83 29**  
**www.jetaimemoncoeur.fr**



Lotus Bleu - 950 460 477