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 1e fois grâce au partenaire Prescrimouv, 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

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 · Ville de Metz

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

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

Lotus Bleu - 950 460 477

Je t'aime
mon cœur

Surpoids, stress, tabac...

Anticiper c'est agir pour votre santé

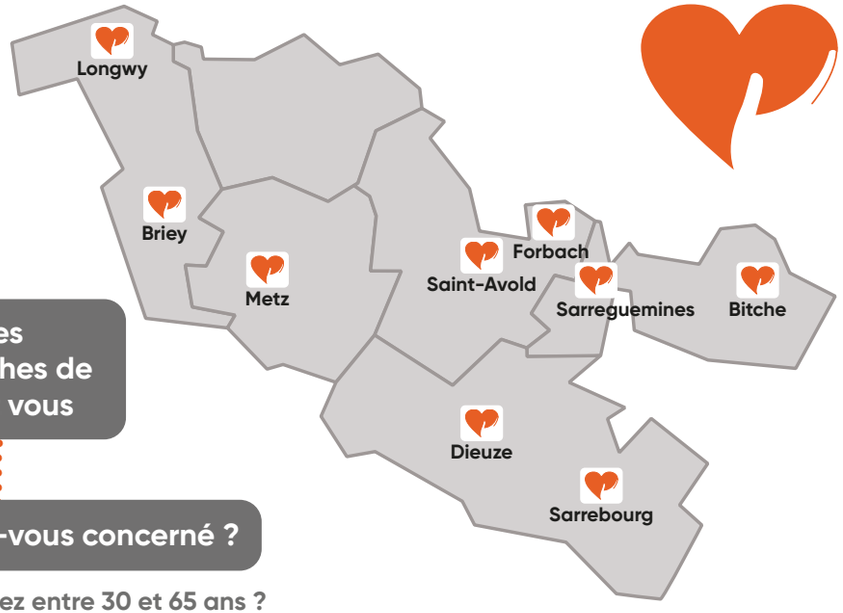
Un accompagnement gratuit et personnalisé pour protéger votre cœur

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)

9 sites proches de chez vous



Sur chaque site, une équipe composée de :

Vous propose un accompagnement gratuit et personnalisé pendant 6 mois.

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

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

Je t'aime mon cœur

Le déroulement du programme :

Entretien d'inscription

Consultations

Suivi personnalisé