



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)

Sur chaque antenne, 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**.

9 antennes proches de chez vous

Êtes-vous concerné-e ?

- Vous avez entre 30 et 65 ans ?
- Vous présentez au moins **2 facteurs** de risque cardiovasculaire ?
Alimentation déséquilibrée, manque d'activité physique, tabagisme, hypertension artérielle, dyslipidémie (cholestérol et/ou triglycérides élevés), diabète, surpoids, stress...
- Vous souhaitez **réduire vos facteurs de risque cardiovasculaire** et maintenir votre qualité de vie ?

Ce programme peut vous intéresser

Comment intégrer le programme ?

?



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

ou



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



Le déroulement du programme :



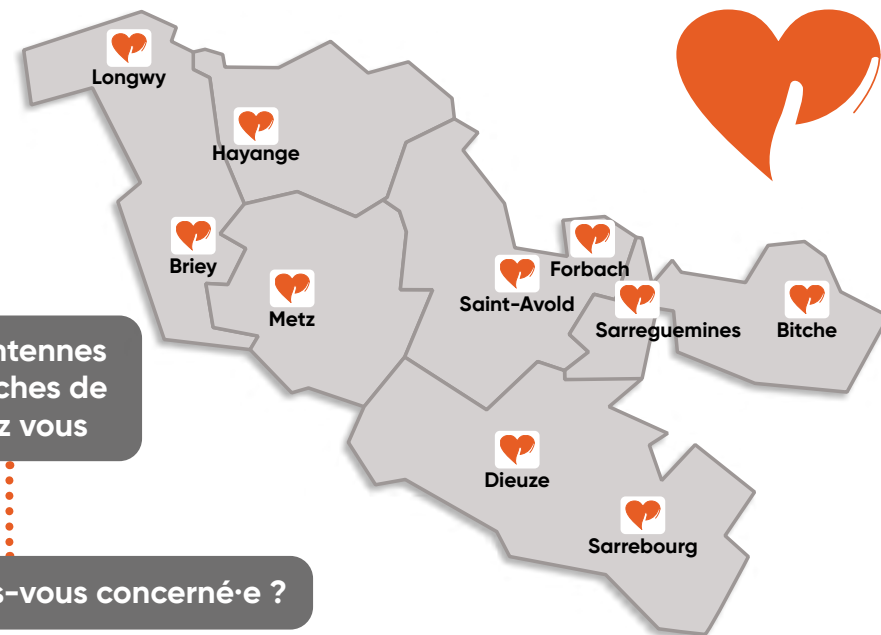
Entretien d'inclusion



Consultations



Suivi personnalisé



Depuis 2009, plus de **7 000 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^{re} 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 30/06/2026



**Je t'aime
mon cœur**

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

Des résultats :

- 88% des personnes atteignent leurs objectifs et 91% maintiennent durablement les changements engagés durant le programme
- 88,5% des personnes déclarent se sentir mieux à l'issue de l'accompagnement
- 77% des personnes ont atteint leurs objectifs en diététique (meilleur équilibre alimentaire, plus de connaissances), 71% ont modifié positivement leur pratique d'activité physique (démarrage ou augmentation), 57% ont atteint leur objectif en tabacologie (sevrage ou diminution)



Évaluation 2023-2026 du programme Je t'aime mon cœur.
Promotion Santé Grand Est – octobre 2026

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

**EUROMÉTROPOLÉ
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