

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^{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)



**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

Filiéris



**Promotion
Santé
Grand Est**

avec le soutien de

**régime
local**
du Grand Est

**ELUSIMÉTROPOLE
METZ**

**LA Région
Grand Est**

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

