

**Vous êtes cordialement invités aux séances d'éducation thérapeutique collectives qui auront lieu prochainement.**



## **Au réseau RESIC38 (plan ci-joint)**

### **Mes médicaments au quotidien : B. QUIRICI**

Jeudi 17 septembre 2020 de 10h00 à 11h30

### **Bien vivre ses déplacements et ses voyages : A. GENTHON et P. TURPIN**

Vendredi 18 septembre 2020 de 14h30 à 16h30

Vendredi 11 décembre 2020 de 14h30 à 16h30

### **Questions-réponses sur les défibrillateurs et stimulateurs cardiaques : A. GENTHON et P. TURPIN**

Vendredi 25 septembre 2020 de 14h30 à 16h30

Vendredi 27 novembre 2020 de 10h00 à 12h00

### **L'insuffisance cardiaque : mieux vivre avec dans ma tête et dans mon corps : A. GENTHON et N. RIPERT**

Mercredi 30 septembre 2020 de 14h00 à 16h15

### **Bouger avec l'insuffisance cardiaque, Pourquoi ? Comment ? : R. RUSCA-MESTRE**

Vendredi 2 octobre 2020 de 14h00 à 15h30

### **Les signes d'alerte de l'insuffisance cardiaque : connaître, reconnaître et agir : D. TERRAZ**

Jeudi 8 octobre 2020 de 14h00 à 15h30

### **Une bonne assiette pour mon cœur : N. ROYER**

Mercredi 14 octobre 2020 de 14h00 à 15h30

### **Vivre la sexualité avec une insuffisance cardiaque : A. GENTHON et P. TURPIN**

Vendredi 23 octobre 2020 de 14h30 à 16h30

Vendredi 4 décembre 2020 de 14h30 à 16h30

S'inscrire auprès de l'équipe du RESIC38 :

par téléphone au 04 76 76 94 96

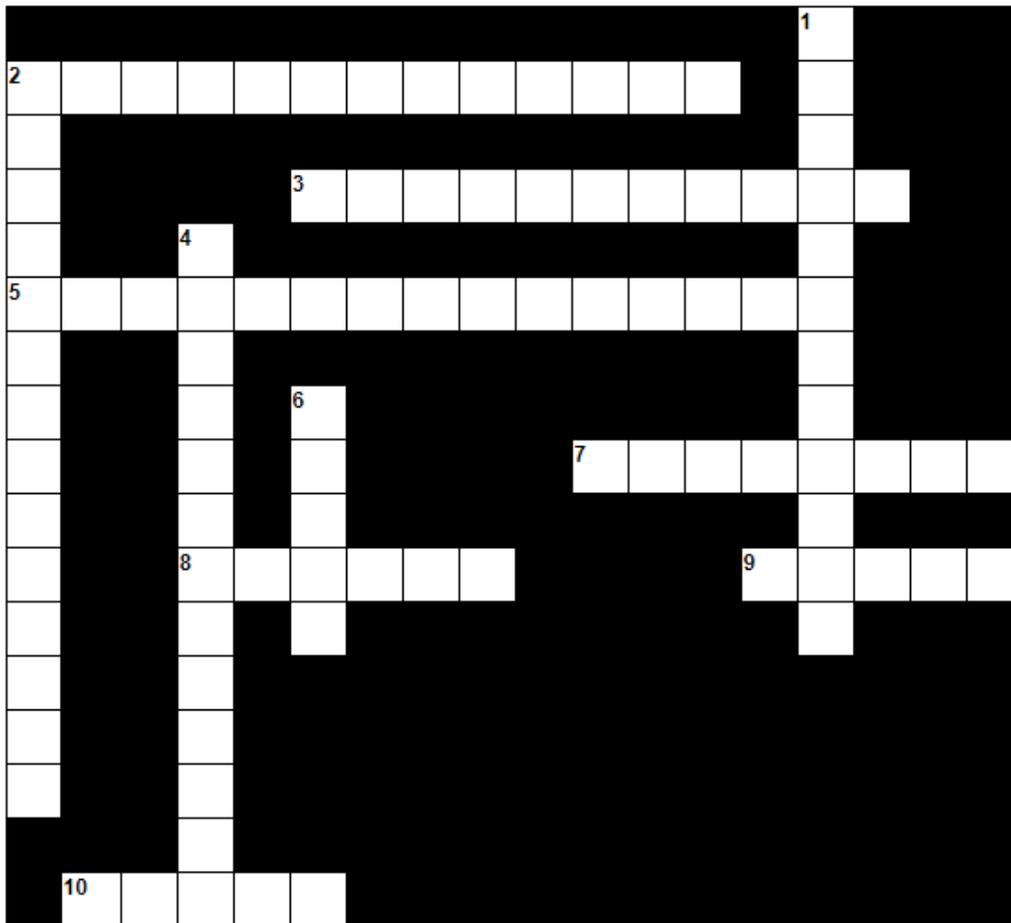
ou

par mail : [resic38@chu-grenoble.fr](mailto:resic38@chu-grenoble.fr)

**Vous êtes également invités aux ATELIERS TRANSVERSES qui ont lieu au GCS MRSI à St Martin d'Hères, CH de Voiron et la MSP de Moirans\*\* ! (cf. page suivante)**



## Jeux d'été – Mots croisés Insuffisance cardiaque

**Définition**

- 1 – Principal facteur de risque de l'insuffisance cardiaque
- 2 – *horizontalement* : Stimulateur cardiaque implantable capable d'identifier et de traiter les arythmies  
*verticalement* : Phase aigüe de l'insuffisance cardiaque
- 3- Médicaments pour diminuer la rétention d'eau et de sel et aider à uriner
- 4 – Médicaments pour ralentir et réguler le rythme cardiaque
- 5 – Professionnel médical de proximité à consulter en première intention en cas de signes d'alerte
- 6 – A surveiller au moins une fois par semaine en cas d'insuffisance cardiaque
- 7- Régime alimentaire conseillé pour les personnes insuffisantes cardiaques
- 8 – Un des signes d'alerte de l'insuffisance cardiaque
- 9- Muscle creux situé au milieu de la poitrine qui a une fonction de pompe pour assurer un débit de sang dans l'organisme
- 10 – Réseau de coordination et d'éducation thérapeutique pour les personnes insuffisantes cardiaques.

## Menu d'été frais et nutritif

Quelques idées, à adapter à vos goûts et envies du moment !

### Midi :

Salade de riz colorée

Fromage blanc

Fruit de saison : pêche, cerises, abricots, nectarine



### Soir :

Soupe froide de courgette et menthe

Tartines de chèvre frais

Semoule au lait

## Les recettes

### Salade de riz colorée (pour 2 personnes) :

- 1 tomate, 1/2 concombre, 1 poivron
- 1 verre de riz cru
- 4 œufs
- Herbes aromatiques selon votre goût : basilic, menthe, persil, ciboulette, aneth, coriandre,...
- Assaisonnement : 2 pincées de sel, 2 à 3 cuillères à soupe d'huile de colza, jus de citron ou vinaigre

Faire cuire le riz à l'eau ainsi que les œufs (mollet 6 min, durs 9 min), puis les laisser refroidir.

Pendant ce temps, rincer et couper les légumes en dés, et les herbes aromatiques finement.

Mélanger tous les ingrédients dans un saladier puis assaisonner.

### Soupe froide de courgette et menthe et tartines de fromage de chèvre frais (pour 2 personnes) :

- 1 belle courgette
- 2 à 3 cuillères à soupe de crème fraîche
- Quelques feuilles de menthe fraîche

Rincer puis couper la courgette en tronçons. La recouvrir d'eau. Pendant ce temps, hacher finement quelques feuilles de menthe fraîche. Une fois cuite, la mixer, en ajoutant la quantité d'eau qui permet d'obtenir la consistance désirée. Ajouter la crème fraîche et la menthe et mixer à nouveau. Compléter l'assaisonnement avec un peu de poivre, ou d'autres épices (curry ou muscade par exemple). Servir avec 2 tranches de pain tartinées de fromage de chèvre frais.

### Semoule au lait (à préparer la veille) (pour 2 personnes) :

- 250ml de lait
- 20g de semoule fine
- 1 sachet de sucre vanillé
- 1 cuillère à soupe de sucre

Dans une casserole, porter à ébullition le lait avec le sucre. Ajouter la semoule et remuer sans cesse sur feu doux jusqu'à épaississement. Verser dans des ramequins. Laisser refroidir et réserver au réfrigérateur pendant au moins 4h.

*Toute l'équipe du RESIC38 vous souhaite un BEL ETE et reste joignable pendant cette période aux horaires habituels.*

**Bon été à tous.**

**ET N'OUBLIEZ PAS DE NOUS DONNER DE VOS NOUVELLES !**

