

**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 :

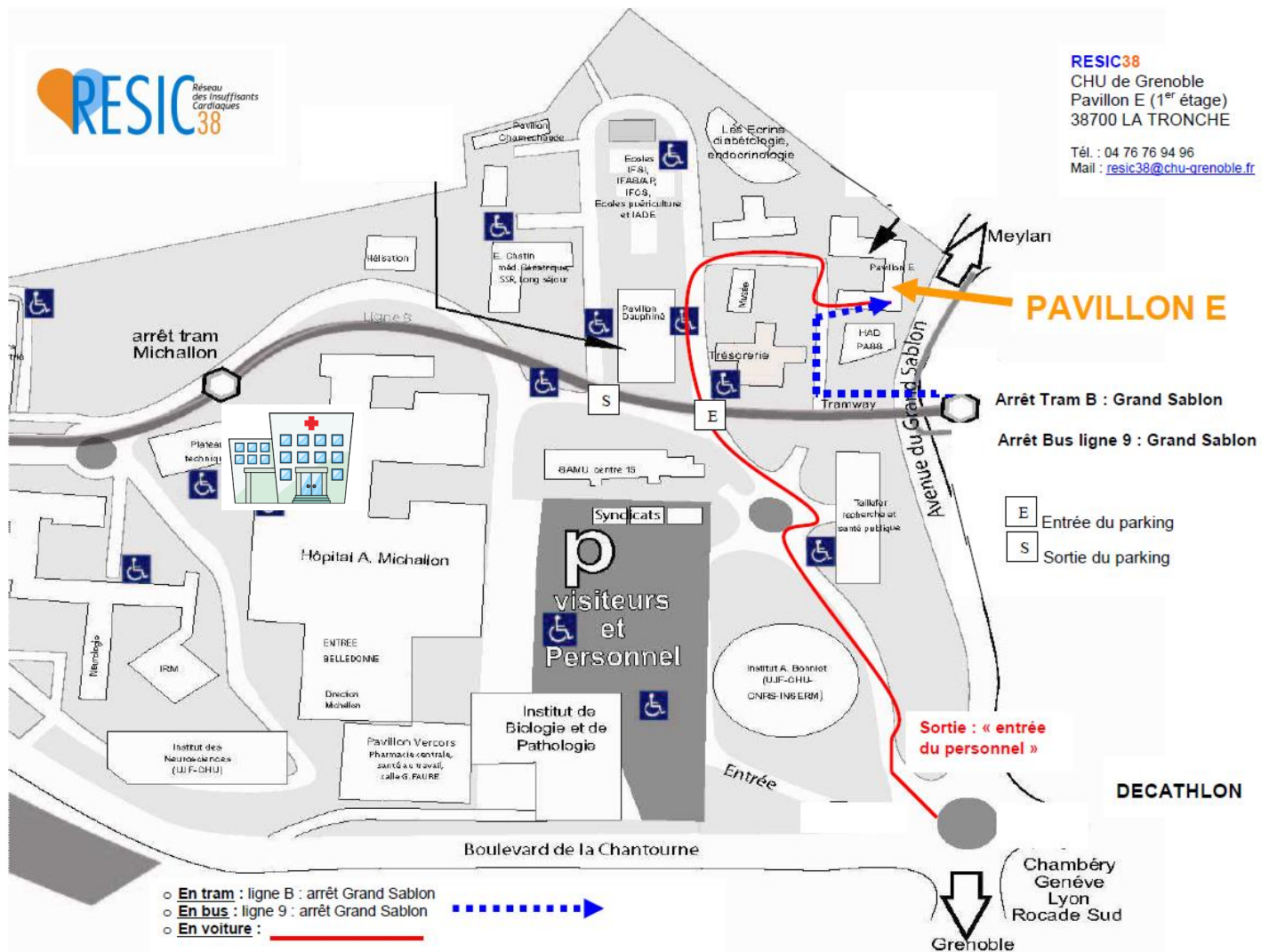
par téléphone au 04 76 76 94 96

ou

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

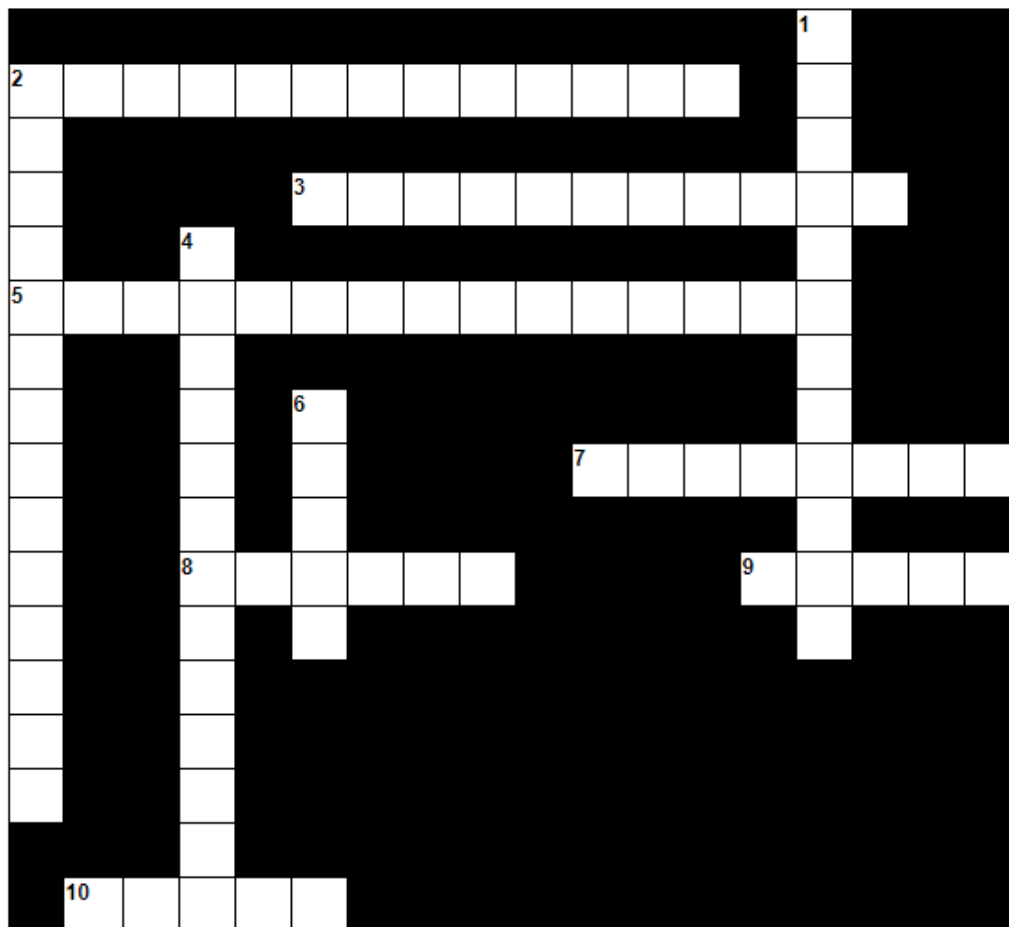
**Vous êtes également invités aux ATELIERS TRANSVERSES qui ont lieu au GCS MRSI à St Martin d'Hères, CH de Voiron et la MSP de Moirans\*\* ! (cf. page suivante)**

ATELIERS TRANSVERSES		JUILLET 2020	AOUT 2020	SEPTEMBRE 2020	OCTOBRE 2020	NOVEMBRE 2020	DECEMBRE 2020
<b>L'HTA, qu'est ce que c'est, comment la surveille t'on ?</b> Alexandra GENTHON	MRSI - 16 rue du tour de l'eau - 3840 Saint Martin d'hères				<b>LUNDI 05</b> A. GENTHON 10h-12h MONTBLAN C PORTE F		<b>LUNDI 07</b> A. GENTHON 10h-12h MONTBLAN PORTE F
<b>Arrêter le tabac, c'est difficile : des clés pour réussir</b> Michèle FONTAINE			<b>MARDI 25</b> M. FONTAINE 14h30-16h30 EDELWEISS	<b>MARDI 01</b> M. FONTAINE 14h30-16h30 MONTBLANC PORTE F	<b>MARDI 27</b> M. FONTAINE 14h30-16h30 MONTBLANC PORTE F		
<b>Stress &amp; Santé</b> Emmanuelle NOZIERES				<b>MARDI 22</b> E. NOZIERES 13h30-16h30 BELLEDONNE PORTE F	<b>MARDI 20</b> E. NOZIERES 13h30-16h30 BELLE DONNE PORTE F	<b>MARDI 10</b> E. NOZIERES 13h30-16h30 BELLEDONNE PORTE F	<b>MARDI 8</b> E. NOZIERES 13h30-16h30 BELLEDONNE PORTE F
<b>Pause méditative</b> Laurent MARILLET				<b>LUNDI 14</b> L. MARILLET 14h00-16h00 SALLE A MANGER	<b>LUNDI 12</b> L. MARILLET 14h00-16h00 BELLEDONNE PORTE F	<b>LUNDI 23</b> L. MARILLET 14h00-16h00 BELLEDONNE PORTE F	<b>LUNDI 7</b> L. MARILLET 14h00-16h00 EDELWEISS
<b>Groupe d'échange</b> Rosine CHANTEREAU - Marie GUILLLOT				<b>LUNDI 07</b> R.CHANTEREAU et M.GUILLOT 10h00-12h00	<b>LUNDI 05</b> R.CHANTEREAU et M.GUILLOT 10h00-12h00	<b>LUNDI 02</b> R.CHANTEREAU et M.GUILLOT 10h00-12h00	<b>LUNDI 07</b> R.CHANTEREAU et M.GUILLOT 10h00-12h00
<b>Changer pour ma santé</b> Caroline SPINI	hôpital de VOIRON	<b>LUNDI 27</b> C. SPINI 14h30-16h30 VOIRON			<b>LUNDI 19</b> C. SPINI 14h30-16h30 VOIRON Salle des Commissions		
<b>Stress &amp; Santé</b> C SPINI et E NOZIERES				<b>MARDI 8</b> E. NOZIERES ET C. SPINI 14h30-17h00			<b>MARDI 01</b> E. NOZIERES ET C. SPINI 14h30-17h00



Ouvert du lundi au vendredi de 9h00 à 17h00 (fermé les weekends et jours fériés)

## 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 aiguë 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 !**

