



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

**Au réseau RESIC38 (plan ci-joint)
ET/OU EN VISIOCONFERENCE**

Vous avez un ordinateur ou un smartphone ? Essayez ! c'est facile et nous sommes là pour vous aider

Les repas de fête : N. ROYER

Mercredi 15 décembre 2021 : 14h00 à 15h30

Mes médicaments au quotidien : B. QUIRICI

Vendredi 7 janvier 2022 : 14h00 à 15h30

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

Mercredi 12 janvier 2022 : 14h00 à 16h15

Bien vivre ses déplacements et ses voyages : J. REYSSET + P. TURPIN

Mardi 18 janvier 2022 : 14h30 à 16h30

Bouger avec l'insuffisance cardiaque, Pourquoi ? Comment ? : R. RUSCA-MESTRE + J. DISDIER

Vendredi 21 janvier 2022 : 14h00 à 15h30

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

Jedi 27 janvier 2022 : 14h30 à 16h30

Une bonne assiette pour mon cœur : N. ROYER

Mercredi 2 février 2022 : 14h00 à 15h30

Ma vie affective et sexuelle avec une maladie chronique : A. GENTHON + P. TURPIN

Jedi 3 février 2022 : 14h30 à 16h30

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

Jedi 10 février 2022 : 14h00 à 15h30

S'inscrire auprès de l'équipe du RESIC38 :
par téléphone au 04 76 76 94 96
ou
par mail : resic38@chu-grenoble.fr



Vous êtes également invités aux ATELIERS TRANSVERSES (à plusieurs programmes), qui ont lieu au GCS MRSI au 16 rue du tour de l'eau à ST MARTIN D'HERES (38400)

→ Contactez l'équipe au 04 76 24 90 34 !

ATELIERS TRANSVERSES OUVERTS A TOUS !	SEPTEMBRE 21	OCTOBRE 21	NOVEMBRE 21	DECEMBRE 21
L'HTA, qu'est ce que c'est, comment la surveillance t'on ? Alexandra GENTHON		LUNDI 4 L.GUICHARD 10h-12h VENUS		LUNDI 6 L.GUICHARD 14h-16h MONT BLANC
Arrêter le tabac : des clés pour réussir Michèle FONTAINE	MARDI 21 14H30-16H30 MONTBLANC		MARDI 23 14H30-16H30 MONTBLANC	
Stress & Santé Emmanuelle NOZIERES	MERCREDI 29 ENOZIERES 13H30-16H30 BELLEDONNE	MERCREDI 6 ENOZIERES 13H30-16H30 BELLEDONNE	JEUDI 25 ENOZIERES 09H30- 12H30 BELLEDONNE	MERCREDI 01 ENOZIERES 13H30-16H30 BELLEDONNE
Changer pour ma santé Jacqueline YVER et/ou Lucie GUICHARD		LUNDI 4 L.GUICHARD 14h-16h VENUS		LUNDI 6 L.GUICHARD 10h-12h MONT BLANC
Forme et bien-être : et si je bougeais ? Activité physique Elisa FAVRE FELIX	MARDI 21 EFAVREFELIX 10H-12H		MERCREDI 17 EFAVREFELIX 14H-16H SALLE A MANGER	
Fatigué et alors ? Séverine BLANC et Nathalie DE BENNEDITIS		dates à prévoir!		
La fatigue Sandra Miguel		dates à prévoir!		
Alcool, tabac, jeux, sexe, sucre, cannabis... Où j'en suis ? Léa GOSSELIN et Baptiste BARJHOUX		MARDI 5 SBLANC ET BBARJHOUX 14H - 16H EDELWEISS		JEUDI 9 LGOSELIN ET SBLANC 10H - 12H SALLE A MANGER
Droits et démarches, comment s'y retrouver ? Marie GUILLOT et Delphine MARTINO		JEUDI 14 MGUILLOT ET DMARTINO 10H - 12H EDELWEISS		JEUDI 9 MGUILLOT ET DMARTINO 14H-16H EDELWEISS
Parlons peu, parlons bien avec mes professionnels de santé Patrick NOBLANC et Mélanie PEPIN		JEUDI 28 MMOZZONE et PNOBLANC 10H - 12H BELLEDONNE		VENDREDI 10 MMOZZONE et PNOBLANC 14H - 16H MONT BLANC
Pause méditative Mathieu LOUVART	JEUDI 30 15H-17H MLOUVART MONT BLANC	JEUDI 14 15H-17H MLOUVART MONT BLANC	MERCREDI 10 15H-17H MLOUVART MONT BLANC	JEUDI 16 15H-17H MLOUVART MONT BLANC
Alimentation et Santé Dans les locaux du GCS MRSI Coralie HORLON - Marie GUILLOT - Julie ANSART - Léa GOSSELIN	DIET 1 - JEUDI 9 10h - 12h CHORLON et MGUILLOT BELLEDONNE DIET 2 - JEUDI 30 BELLEDONNE	DIET 1 - JEUDI 21 10h - 12h MGUILLOT et JANSART BELLEDONNE	DIET 2 - JEUDI 18 10h - 12h BELLEDONNE DIET 1 - JEUDI 25 CHORLON et LGOSELIN EDELWEISS	DIET 2 - JEUDI 16 10h - 12h CHORLON et LGOSELIN BELLEDONNE
Groupe d'échange Dans les locaux MRSI Rosine CHANTEREAU - Marie GUILLOT	LUNDI 06 10H-12H RCHANTEREAU et M GUILLOT BELLEDONNE	LUNDI 04 10H-12H RCHANTEREAU et M GUILLOT EDELWEISS	LUNDI 08 10H-12H RCHANTEREAU et M GUILLOT EDELWEISS	LUNDI 06 10H-12H RCHANTEREAU et M GUILLOT BELLEDONNE
Stress & Santé C SPINI et E NOZIERES		MARDI 05 ENOZIERES CSPINI 09H-12H SALLE INTERNAT VOIRON		JEUDI 02 ENOZIERES CSPINI 14H30-17H30 SALLE INTERNAT VOIRON

Important

À noter que pour les rencontres collectives en présentiel, le **pass sanitaire** sera de rigueur jusque mi-novembre. Nous restons à votre disposition pour en parler de vive-voix !

La vaccination dans l'insuffisance cardiaque

Dans le contexte actuel et au vu faible taux de vaccination contre le pneumocoque des patients vivant avec une insuffisance cardiaque, le RESIC38 peut proposer aux patients qui le souhaitent d'avoir à leur disposition une ordonnance le permettant de se procurer les vaccins nécessaires. Ils pourront alors se rapprocher de leur médecin traitant, de leur infirmier ou de leur cardiologue afin de bénéficier de l'injection.



Appel à candidature pour un projet de recherche clinique

« Bonjour Madame/Monsieur,

Depuis quelques mois, nous travaillons avec des membres du Résic38 pour améliorer un outil de suivi de l'insuffisance cardiaque en cours de développement : <https://www.ethics-ai.fr/rw4c/>

Nous avons également réalisé des entretiens sur le vécu de l'insuffisance cardiaque auxquels vous avez peut-être participé.

Nous organisons à présent une table ronde pour approfondir cette étude. L'objectif est de recueillir vos avis et de tester une première version de cet outil de suivi.

Lieu : Maison de la Création et de l'Innovation
339 avenue Centrale, campus de Saint Martin d'Hères (arrêt de trame Gabriel Fauré).

Date : un après-midi à définir

Si vous souhaitez participer, vous pouvez nous contacter par mail via ambre.davat@univ-grenoble-alpes.fr ou par téléphone au 07 81 61 85 12

Bien cordialement,

Ambre Davat
Chercheuse post-doctorante à l'Université Grenoble Alpes
Laboratoires TIMC / GRESEC »



Verrine colorée peu salée

Recette à transmettre à vos patients qui cherchent l'inspiration pour les repas de fête !

Ingrédients pour 4 personnes:

- 250g de betterave cuite
- 1/2 citron
- 1càc de vinaigre balsamique
- 1 avocat
- 4 càs de crème fraîche
- 1 càs de graines de sésame
- sel, poivre



Commencez par préparer la mousse d'avocat. Pelez puis ôtez le noyau de votre avocat, puis mixez (ou écrasez à la fourchette) sa chair en y incorporant le jus du citron. Ajoutez pour finir 1 c. à soupe de crème fraîche, salez et poivrez.

Continuez en préparant la mousse de betteraves. Tranchez votre betterave en morceaux, puis mixez-la avec la crème restante, puis ajoutez le vinaigre balsamique, salez et poivrez.

Pour dresser vos verrines apéritives, mettez d'abord la mousse de betteraves rouges puis la crème d'avocat (vous pouvez alterner plusieurs couches si vous le souhaitez). Finissez en saupoudrant de graines de sésame, et réservez au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.



Si vous n'avez pas de verrines ou que vous voulez faire une présentation encore plus originale, vous pouvez utiliser des feuilles d'endives blanches pour mettre la mousse de betteraves, et des feuilles d'endives rouges pour mettre la mousse d'avocats.