

# RESIC *News Patients*

N°22 – Avril 2015

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

**L'insuffisance cardiaque : mieux vivre avec dans sa tête et dans son corps : A. GENTHON et N. RIPERT**

Mercredi 6 mai 2015 : 14h15 à 16h30

**Les signes d'alerte de l'insuffisance cardiaque : connaître, reconnaître et agir : J. REYSSET**

Mercredi 13 mai 2015 : 14h30 à 16h00

**Insuffisant cardiaque : le repas de fête, le repas à l'extérieur, c'est possible : O. COHARD-CORDELLE**

Jeudi 21 mai 2015 : 14h30 à 16h00

**Bouger avec l'insuffisance cardiaque, Pourquoi ? Comment ? : M. GROROD**

Vendredi 29 mai 2015 : 14h30 à 16h00

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

Jeudi 4 juin 2015 : 14h30 à 16h00

**Vivre sa sexualité avec une insuffisance cardiaque : A. GENTHON et B. QUIRICI**

Vendredi 19 juin 2015 : 14h00 à 16h00

**Bien vivre ses déplacements et ses voyages : A. GENTHON et J. REYSSET**

Jeudi 25 juin 2015 : 14h00 à 16h00

**Questions-réponses sur les défibrillateurs et stimulateurs cardiaques : M. SALVAT et A. GENTHON**

Vendredi 3 juillet 2015 : 14h00 à 16h00

**Comment s'inscrire ?** → Par mail / par téléphone / par courrier  
**Où ?** → RESIC 38 CHU de Grenoble Michalon, Pavillon E, 1<sup>er</sup> étage  
**Avec qui ?** Vous pouvez vous faire accompagner par une personne de votre choix.

*Merci d'apporter votre classeur du réseau à toutes les séances.*

## Le coin des gourmets !

### Tourte à la viande

Pour 6 personnes :

Pâte à pain, 300 à 400 g de côte de porc échine, 1 verre de vin blanc, 10 olives vertes, 150 g de champignons de paris ou autres, 1 jaune d'œuf, ail, oignon, poivre, sel, thym, laurier

1 - Préparer la marinade : Couper les échine en petits dés, les oignons en fines lamelles, l'ail ; Mettre tous les ingrédients dans une casserole avec le verre de vin blanc, sel, poivre, thym, et laurier ; laisser mariner pendant 12 h ;

2- Préparer la pâte à pain ou acheter 2 pâtes à pain : étalet une partie de la pâte au fond du plat et verser la marinade (en ayant enlevé le laurier et le thym) ;

Ajouter les olives dénoyautées et les champignons ;

Recouvrir avec la 2<sup>e</sup> pâte, bien rassembler et joindre les bords des 2 pâtes ;

3- Badigeonner les bords et le dessus de la pâte avec du jaune d'œuf ;

4- Faire cuire la tourte à four chaud, thermostat 5 jusqu'à ce que la pâte soit dorée

**Avis : communiquez-nous vos meilleures recettes pour la prochaine Newsletter !**