

RESIC *News Patients*

N°17 – Décembre 2013

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 22 janvier 2014 : 14h15 à 16h30

Mes médicaments au quotidien : B. QUIRICI

Jeudi 30 janvier 2014 : 14h30 à 16 h00

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

Jeudi 6 février 2014 : 14h30 à 16h00

Les signes d'alerte de l'insuffisance cardiaque : J. REYSSET

Jeudi 13 février 2014 : 14h30 à 16h00

Une bonne assiette pour mon cœur : P. ARDISSONE

Jeudi 20 février 2014 : 14h30 à 16h00

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

Vendredi 21 mars 2014 : 14h00 à 16h00

Bien vivre ses déplacements et ses voyages : A. GENTHON et O. COHARD-CORDELLE

Jeudi 27 mars 2014 : 14h00 h à 16h00

Comment s'inscrire ? → Par mail / par téléphone / par courrier

Où ? → RESIC 38 CHU de Grenoble Michalon, Pavillon E, 1^{er} 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.

Coin des gourmets !

Cailles farcies au Foie gras (pour 2 personnes) :

2 belles cailles

- 50 g de foie gras frais ou mi-cuit
- 10 cl de vin blanc sec (muscadet ou quency)
- 4 oignons grelots
- 1 cuillère à café de porto
- 1 cuillère à café d'armagnac
- poivre

Préparation de la recette :

Écraser le foie gras en y mélangeant le porto, poivrer et en farcir les cailles.

Faire revenir les cailles dans de la graisse de canard avec les oignons.

Quand elles sont bien dorées, mouiller avec le vin blanc légèrement chauffé, poivrer.

Faire cuire à petit feu, à couvert, sans laisser bouillir pendant 30 minutes.

Ajouter l'armagnac et laisser mijoter encore quelques minutes.

Servir avec des champignons de Paris

Le repas se terminera avec un plateau de fromage et la traditionnelle bûche de Noël.

Il est important pendant ces repas de fêtes de manger comme tous les convives.

Par contre, évitez de manger des aliments salés (voir liste dans le classeur), au petit déjeuner, déjeuner (lors des réveillons) et dîner (lors des jours de fêtes).

Bon appétit !!!

Toute l'équipe du RESIC38 vous souhaite de JOYEUSES FETES !

et reste joignable pendant cette période aux horaires habituels

