

# RESIC News Patients

N°13 – Décembre 2012

**Vous êtes cordialement invités aux Séances d'Education Collectives de Janvier et Février 2013 !**

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

Mercredi 23 janvier 2013 : 14h15 à 16h30

**Bouger avec l'insuffisance cardiaque, pourquoi, comment ? : M. GROROD**

Jeudi 31 janvier 2013 : 14h30 à 16h00

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

Jeudi 7 février 2013 : 14h30 à 16h00

**Une bonne assiette pour mon cœur : O. COHARD-CORDELLE**

Jeudi 14 février 2013 14h30 à 16h00

**Mes médicaments au quotidien : N. CALOP**

Jeudi 21 février 2013 : 14h30 à 16h00



**Questions-Réponses sur les Défibrillateurs et Stimulateurs cardiaques : M. SALVAT et A. GENTHON**

Vendredi 1<sup>er</sup> février 2013 : 14h à 16h00

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

**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.

## LE COIN DES GOURMETS

Recette du mois : Terrine de Saumon (6 à 8 personnes)

300 g de pavés de saumon frais, sans la peau

2 oeufs

20 cl de crème liquide ou épaisse 15 ou 30 %

1 citron vert ou jaune, 10 tiges de ciboulette

Sel, poivre

1. Dans le bol de votre robot, mixer finement les pavés de saumon coupés en cubes, avec les œufs et la crème. Poivrer, ajouter ensuite le zeste du citron râpé ainsi que la ciboulette ciselée.

2. Graisser votre terrine, et verser la préparation mixée.

3. Fermer la terrine avec son couvercle et de la faire cuire au four au bain-marie pendant 40 minutes à 160°.

4. Quand elle est cuite, la laisser refroidir avant de la réfrigérer pendant au moins 3 heures.

Vous pouvez déguster la terrine accompagnée d'une salade de roquette et de tomates cerises assaisonnées d'un filet d'huile d'olive et d'un filet de vinaigre balsamique, ou bien avec une sauce légère à base de fromage blanc, de ciboulette et de citron.

Régalez vos papilles et Joyeuses Fêtes !

Les diététiciennes de Résic 38

## VACCINS

**Rappel : l'Hiver est là, PENSEZ A VOUS FAIRE VACCINER !**

Vaccin contre la **grippe saisonnière** : tous les ans

Vaccin contre le **pneumocoque** : pour les personnes atteintes de maladies chroniques comme l'insuffisance cardiaque.

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

et reste joignable pendant cette période aux horaires habituels

