



NEWSLETTER

Plateforme RESICARD



Avril 2026

Nous vous remercions pour vos réponses au questionnaire sur vos besoins et vos attentes concernant nos ateliers !

Un mail vous sera envoyé prochainement avec les résultats.

Nous travaillons sur de nouvelles illustrations, vidéos... prochainement disponibles en atelier !

Débutée en janvier 2026, l'expérimentation de l'Unité Mobile d'Insuffisance Cardiaque (UMIC) au sein du service de médecine interne de l'hôpital Saint Antoine se poursuit.

Quinze patients ont d'ores et déjà pu bénéficier d'un avis par un cardiologue, d'une échocardiographie et d'une séance d'éducation thérapeutique directement dans leur chambre d'hospitalisation.

5 juin
2026

Journée ETP RESICARD

Nous vous invitons **tous** à
une journée sur l'éducation
thérapeutique organisée par notre
plateforme !

Réservez dans votre agenda la date du
5 JUIN 2026 entre 9h30 et 14h,
repas compris !

Détails du programme à venir...



NOS PROCHAINS ATELIERS

Jeudi 9 avril * 10h30 - 12h

Déchiffrer les emballages

Paris 12^e - Résidence Stéphane Hessel



Vendredi 10 avril * 14h - 15h30

Comprendre l'insuffisance cardiaque

Epinay-sur-Orge - CPTS Coeur Santé Orge Yvette



Vendredi 10 avril * 16h - 18h

Déchiffrer les emballages

Cachan - CPTS de la Bièvre



Jeudi 16 avril * 10h30 - 12h

Les bénéfices de l'activité physique

Paris 12^e - Résidence Stéphane Hessel



Nos coordonnées

Infirmier(e)s de la plateforme :

mathilde.mazuyer-ext@aphp.fr

06.98.07.11.05

Médecins coordinateurs : Ariel COHEN et Patrick ASSYAG

lisa.turmel-ext@aphp.fr

06.67.16.06.92

stephanie.jullien-ext@aphp.fr

06.60.33.33.13

ernesto.brito@aphp.fr

01.49.28.33.57



LE PLAT DU MOIS : QUICHE AUX RESTES



resicard

Pensée par Mathilde Gibeaux, diététicienne partenaire à Neuilly-sur-Marne !

6 personnes

Budget par
personne :
0,77 €

Quantité de
sel par
portion :
0,25g



LES INGRÉDIENTS

Pour « l'appareil » à quiche :

- 3 œufs
- 60g de fromage
- 30cl de lait
- quelques brins de coriandre
- cumin

Pour la pâte brisée :

- 250g de farine dont la moitié en farine complète
- 5cl d'huile d'olive
- 10cl d'eau à ajuster en fonction de la farine utilisée
- Epices ou herbes



LES ÉTAPES DE LA RECETTE

- 1) Préchauffer le four à 200° C (thermostat 6).
- 2) Mélanger les œufs, le lait, le fromage, le cumin et la coriandre ciselée.
- 3) Dans un saladier, mélanger la farine, l'huile d'olive, les herbes et épices et l'eau jusqu'à obtenir une boule homogène.
- 4) Étaler la pâte sur du papier cuisson, la déposer sur un moule à tarte.
- 5) Ajouter les restes (légumes, viande, poisson cuits) sur la pâte et verser l'appareil.
- 6) Enfourner 20 à 30 minutes et déguster tiède ou froid avec une belle salade.

APPORT NUTRITIONNEL

Sources de glucides complexes, fibres (bénéfiques au transit, au microbiote intestinal et permet de rassasier et d'éviter les grignotages), de calcium via les produits laitiers, de protéines de bonnes qualités (origine animale ayant tous les acides aminés essentiels), de graisses en prévention cardiaque (omega 9).

NOS COORDONÉES

Infirmier(e)s de la plateforme :

mathilde.mazuyer-ext@aphp.fr

06.98.07.11.05

Médecins coordinateurs : Ariel COHEN et Patrick ASSYAG

lisa.turmel-ext@aphp.fr

06.67.16.06.92

stephanie.jullien-ext@aphp.fr

06.60.33.33.13

ernesto.brito@aphp.fr

01.49.28.33.57



www.resicard.com

LE DESSERT DU MOIS : TIRAMISU AUX GRAINES DE CHIA

Pensée par Mathilde Gibeaux, diététicienne partenaire à Neuilly-sur-Marne !





resicard

1 personne

Budget par
personne:
1,20 €

Quantité de
sel par
portion : 
0,1g

LES INGRÉDIENTS

- 2 cuillères à café de graines de chia 
- 3 cuillères à soupe de café ou lait
- 1 cuillère à café de sirop d'agave ou miel
- 1 cuillère à café de vanille liquide
- 100g fromage blanc ou skyr ou 2 petits suisses 
- cacao (décoration)

LES ÉTAPES DE LA RECETTE

- 1) Mélanger dans un verre assez large les graines de chia avec le café, la vanille et le sirop d'agave ou miel.
- 2) Laisser reposer 5 minutes le temps d'absorption des graines de chia.
- 3) Recouvrir de fromage blanc ou skyr/petits suisses
- 4) Laisser reposer au frais 10 à 15 minutes
- 5) Saupoudrer de cacao avant de servir

APPORT NUTRITIONNEL

Sources de fibres via les graines de chia (bénéfiques au transit, au microbiote intestinal, permet de rassasier et d'éviter les grignotages), de calcium via les produits laitiers et de graisses végétales par le chia bénéfiques à la santé (omega 3).

Elle apporte aussi un peu de glucides simples (sucre à absorption rapide) source de plaisir et de convivialité.

NOS COORDONÉES

Infirmier(e)s de la plateforme : **Médecins coordinateurs** : Ariel COHEN et Patrick ASSYAG

mathilde.mazuyer-ext@aphp.fr lisa.turmel-ext@aphp.fr stephanie.jullien-ext@aphp.fr ernesto.brito@aphp.fr

06.98.07.11.05

06.67.16.06.92

06.60.33.33.13

01.49.28.33.57



www.resicard.com