



NEWSLETTER

Plateforme RESICARD



Mai 2026

Au mois d'avril, nous avons participé au **Forum de la Santé de la Femme** organisée par la CPAM de Paris.

150 participantes sont passées à notre stand !



Nous avons également été invitées par l'**Unité d'Education Thérapeutique (UTEP)** du **Centre Hospitalier Sud Francilien** pour présenter notre plateforme et le lien ville / hôpital avec le **Dr Christine Estadiou (CPTS du Val d'Orge)**.



Deux nouveaux partenariats ont débutés en avril : la **CPTS Coeur Santé Orge Yvette** et l'équipe du **Dr Steeven Helou** à Juvisy-sur-Orge.

L'**Unité Mobile d'Insuffisance Cardiaque** devrait également évoluer ce mois-ci avec l'ouverture à un autre service de l'hôpital St Antoine.

5 juin
2026

Journée ETP RESICARD

Nous vous invitons **tous** à
une journée sur l'éducation thérapeutique !

Réservez la date du

5 JUIN 2026 entre 9h30 et 14h,
repas compris !

Lien d'inscription :

<https://framaforms.org/inscription-a-la-journee-resicard-du-5-juin-2026-1776177130>

A remplir avant le 20 Mai !



NOS PROCHAINS ATELIERS

Jeudi 7 mai * 10h30 - 12h

Bouger au quotidien

Paris 11^e - Résidence Stéphane Hessel



Vendredi 8 mai * 10h - 12h

Bien manger pour mon Coeur

CPTS CSOY - Mairie d'Epinais-sur-Orge



Samedi 9 mai * 10h30 - 12h

Signes d'alerte : comment réagir ?

SELARL Juvisy-sur-Orge



Vendredi 15 mai * 14h - 16h

Bouger au quotidien

CPTS CSOY - MSP d'Epinais-sur-Orge



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 : LENTILLES MIJOTÉS AUX LÉGUMES

Pensée par Stéphanie Ballot, diététicienne partenaire à Paris !



resicard

1 personne

Budget par
personne :
1,90 €

Quantité de
sel par
portion :
0,15g



LES INGRÉDIENTS

- 60 g de lentilles vertes sèches
- 1 petite carotte (80 g) 
- ½ poireau (80 g) 
- 1 petit oignon nouveau (30 g)
- 1 cc d'huile de colza 
- 1 gousse d'ail 
- Thym, poivre, jus de citron

LES ÉTAPES DE LA RECETTE

- 1) Cuire les lentilles dans de l'eau non salée pendant 20 à 25 minutes.
- 2) Éplucher et émincer les légumes.
- 3) Faire revenir doucement les légumes dans l'huile sans les faire brunir.
- 4) Ajouter les lentilles égouttées, l'ail et le thym.
- 5) Mélanger, puis ajouter un filet de jus de citron et du poivre avant de servir.

APPORT NUTRITIONNEL

Cette recette est riche en **protéines végétales** par les lentilles, qui participent au maintien de la masse musculaire. Elle apporte également des **fibres**, favorisant la satiété et contribuant à la régulation du transit intestinal ainsi qu'au contrôle de la glycémie.

Du point de vue des **minéraux**, on retrouve principalement du **potassium**, qui aide à réguler la pression artérielle, élément essentiel chez les patients souffrant d'insuffisance cardiaque ; du **magnésium**, impliqué dans le bon fonctionnement musculaire et nerveux ; du **fer** apporté par les lentilles sous forme non hémérique, contribuant au transport de l'oxygène dans le sang ; enfin, du **phosphore**, important pour le métabolisme énergétique et la santé osseuse.

Concernant les **vitamines**, cette recette apporte de la **vitamine A** sous forme de bêta-carotène (carotte), impliquée dans la vision et le système immunitaire ; de la **vitamine C** (légumes et jus de citron), ayant une action antioxydante et favorisant l'absorption du fer non hémérique ; ainsi que des **vitamines du groupe B**, notamment la **vitamine B9 (folates)**, essentielles au métabolisme énergétique.

Cette recette est **très pauvre en sodium**, ce qui limite la rétention d'eau et aide à réduire la charge de travail du cœur.

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 : FROMAGE BLANC CROQUANT AUX FRAISES



Pensée par Stéphanie Ballot, diététicienne partenaire à Paris !

1 personne

Budget par
personne:
1 €

Quantité de
sel par
portion :
0,1g



LES INGRÉDIENTS

- 100 g de fromage blanc nature 3% MG
- 80 g de fraises fraîches
- 3 cs de flocons d'avoine (15 g)
- 1 cc de graines de lin (5 g)
- 4 à 5 amandes non salées (5 g)
- Cannelle ou vanille (optionnel)



LES ÉTAPES DE LA RECETTE

- 1) Laver et couper les fraises en morceaux.
- 2) Mélanger le fromage blanc avec la cannelle ou la vanille.
- 3) Ajouter les flocons d'avoine.
- 4) Concasser légèrement les oléagineux.
- 5) Ajouter les graines de lin et les oléagineux.
- 6) Disposer les fraises par-dessus et servir frais.

APPORT NUTRITIONNEL

Ce dessert apporte des **protéines** grâce au fromage blanc, qui participent au maintien de la masse musculaire et contribuent à la satiété. Il contient également des **fibres** issues des flocons d'avoine, des fraises et des graines de lin, favorisant le transit intestinal et permettant une meilleure régulation de la glycémie.

Du point de vue des **lipides**, les graines de lin sont riches en **acides gras oméga-3** connus pour leur rôle protecteur au niveau cardiovasculaire, notamment en participant à la réduction de l'inflammation et à la prévention des maladies cardiovasculaires. Les oléagineux apportent également des **acides gras insaturés**, bénéfiques pour la santé du cœur.

Concernant les **minéraux**, on retrouve principalement : du **calcium** (fromage blanc), essentiel à la santé osseuse et au bon fonctionnement musculaire ; du **magnésium** (avoine, oléagineux), impliqué dans la fonction nerveuse et musculaire ; du **potassium** (fraises), participant à la régulation de la pression artérielle.

Du côté des **vitamines**, la **vitamine C** apportée par les fraises, ayant un rôle antioxydant et participant au bon fonctionnement du système immunitaire ; des **vitamines du groupe B** (avoine), notamment la **vitamine B1**, impliquée dans le métabolisme énergétique ; de la **vitamine E** (oléagineux) aux propriétés antioxydantes.

Enfin, ce dessert est **peu sucré naturellement**, sans ajout de sucres, et **très pauvre en sodium**, ce qui le rend particulièrement adapté aux patients souffrant d'insuffisance cardiaque, en limitant la rétention hydrosodée et la surcharge du travail cardiaque.

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