



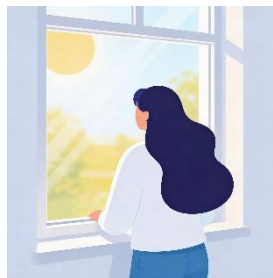
# NEWSLETTER

Plateforme RESICARD



Juin 2026

Avec l'arrivée des fortes chaleurs, pensez à bien vous protéger : hydratez-vous régulièrement, évitez les sorties aux heures les plus chaudes et surveillez l'apparition de signes inhabituels (fatigue, essoufflement, œdèmes, prise de poids rapide).



Nous avons participé au congrès de la **Sete** dédié à l'éducation thérapeutique.



Nous avons également eu le plaisir de vous recevoir à la célébration des 25 ans du réseau le 5 juin, une journée conviviale d'échanges et de rencontres, un récap' de cette journée vous sera envoyé par mail prochainement !



## NOS PROCHAINS ATELIERS

**Jeudi 4 juin \* 10h30 - 12h**  
Déchiffrer mon ordonnance  
Paris 12<sup>e</sup> - Hôpital St Antoine



**Vendredi 12 juin \* 14h - 16h**  
Bouger au quotidien  
CPTS CSOY - Mairie d'Epainay-sur-Orge



**Vendredi 5 juin \* 14h - 16h**  
Apprendre à gérer le stress  
CPTS CSOY - Mairie d'Epainay-sur-Orge



**Jeudi 18 juin \* 10h30 - 12h**  
Bien manger pour mon coeur  
Paris 11<sup>e</sup> - Résidence Stéphane Hessel



**Samedi 7 juin \* 11h30 - 12h30**  
Apprendre à gérer le stress  
Paris 12<sup>e</sup> - Hôpital St Antoine



**Vendredi 19 juin \* 14h - 16h**  
Mieux gérer l'impact de la maladie  
CPTS de la Bièvre - Châtenay Malabry



**Lundi 9 juin \* 14h - 16h**  
Des médicaments tous les jours  
CPTS de la Bièvre - Châtenay Malabry



**Vendredi 25 juin \* 10h30 - 12h**  
Le sel au quotidien  
CPTS CSOY - MSP d'Epainay-sur-Orge



**Jeudi 11 juin \* 10h30 - 12h**  
Des médicaments tous les jours  
Paris 12<sup>e</sup> - Hôpital St Antoine



**D'autres ateliers sont en cours de création... ils sont bientôt dans la prochaine programmation !**



## Nos coordonnées

**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



# LE PLAT DU MOIS :

## TARTE FINE AUX COURGETTES ET FETA



Pensée par Marie-Laure Desaissement, diététicienne partenaire dans le 91 !



4 personnes

### LES INGRÉDIENTS

Budget par  
personne :  
1,20 €

Quantité de  
sel par  
portion :  
1,8g



- 1 pâte feuilletée du commerce (souvent déjà salée, environ 1,2 g de sel pour 100 g).
- 3 courgettes moyennes. 
- 100 g de feta (attention, c'est l'apport principal en sel). 
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive.
- Poivre et herbes de Provence (pour le goût sans ajouter de sodium).

### LES ÉTAPES DE LA RECETTE

- 1) Préchauffer le four à 200° C.
- 2) Laver et couper les courgettes en fines rondelles. Les faire sauter 5 minutes à la poêle avec l'huile d'olive pour évaporer l'eau.
- 3) Dérouler la pâte sur une plaque. Piquer le fond avec une fourchette.
- 4) Disposer les rondelles de courgettes en rosace.
- 5) Émietter la feta par-dessus. Ne pas rajouter de sel, la feta suffit amplement.
- 6) Enfourner pour 20 à 25 minutes.

### APPORT NUTRITIONNEL

Ce plat mise sur l'équilibre entre fibres et protéines légères.

- La courgette (hydratation & digestion) : Composée à 95 % d'eau, elle participe à l'hydratation. Elle est riche en fibres solubles (pectine), ce qui facilite le transit sans irriter les intestins.
- La feta (calcium & protéines) : Bien qu'elle soit salée, elle apporte des protéines de haute valeur biologique et du calcium, essentiel pour la santé osseuse. C'est un fromage plus digeste que ceux à base de lait de vache pour beaucoup de personnes.
- La pâte feuilletée (énergie) : Elle fournit les glucides complexes nécessaires pour donner de l'énergie sur la durée et éviter les fringales après le repas.
- L'huile d'olive (bonnes graisses) : Elle apporte des acides gras mono-insaturés (Oméga-9), protecteurs pour le système cardiovasculaire.

### 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



# LE DESSERT DU MOIS : SOUPE DE FRAISES AU BASILIC



Pensée par Marie-Laure Desaissement, diététicienne partenaire dans le 91 !

4 personnes

Budget par  
personne:  
0,90 €

Quantité de  
sel par  
portion :  
0,1 g



## LES INGRÉDIENTS

- 500 g de fraises de saison.
- 1 cuillère à soupe de sucre roux (facultatif si les fruits sont bien mûrs).
- Le jus d'un demi-citron.
- Quelques feuilles de basilic frais.



## LES ÉTAPES DE LA RECETTE

- 1) Laver, équeuter et couper les fraises en quartiers.
- 2) Mixer environ 1/4 des fraises avec le jus de citron et le sucre pour créer un coulis léger.
- 3) Mélanger les fraises entières avec ce jus.
- 4) Ciseler finement le basilic par-dessus juste avant de servir pour garder toute la fraîcheur.
- 5) Laisser reposer 15 minutes au frais.

## APPORT NUTRITIONNEL

Ici, on est sur une bombe d'antioxydants avec un index glycémique bas.

- La fraise (vitamine C & antioxydants) : Étonnamment, la fraise contient plus de vitamine C que l'orange ! Elle est aussi riche en flavonoïdes, qui aident à lutter contre le vieillissement cellulaire.
- Le citron (absorption du fer) : L'acide citrique et la vitamine C du citron aident à mieux absorber le fer qui pourrait être présent dans le reste de ton repas.
- Le basilic (digestion) : Au-delà du goût, le basilic a des propriétés carminatives (il réduit les ballonnements) et antispasmodiques.
- Faible densité calorique : Ce dessert permet de finir sur une note sucrée sans pic d'insuline majeur, ce qui évite le "coup de barre" de l'après-midi.

## 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 stephaniejullien-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