



NEWSLETTER

Plateforme RESICARD



Juillet 2026

Nous vous proposons de répondre à deux questionnaires dans le cadre des études qui ont pour objectifs:

- de mieux comprendre les patients, leurs besoins, leurs difficultés d'accès et leur vécu par rapport aux soins de support : <https://abcpatients.typeform.com/to/O2wApns9>
- la recherche clinique pour les patients : https://forms.office.com/Pages/ResponsePage.aspx?id=---jdmfaSTUG8XkT_o-JBnDL0qA0laBhHtwhdfhFOCOdUQzROQIczRVU2UIRERzBONihEODgwTIZRR4u



Avec les 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) -> voir fiche conseil en fin de Newsletter 😊



NOS PROCHAINS ATELIERS

Jeudi 2 juillet * 10h30 - 12h

Déchiffrer les emballages

Paris 12^e - Résidence Stéphane Hessel



Les vendredis :
10/07 ; 17/07;
24/07 ; 31/07

Paris Plage

Nous participerons comme chaque année au **Village Santé de Paris Plage** ! Vous pourrez nous retrouver sur notre stand de **prévention sur les risques cardiovasculaires, avec plusieurs activités proposées** : La Roue du Coeur, la mesure des paramètres vitaux et des ateliers diététiques.



Lieu : Village Santé de Paris Plage, Bassin de la Villette

Horaires : 14h à 17h



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 : SALADE DE QUINOA



Pensée par Chaimae BENMOUSSA, diététicienne partenaire dans le 77 !

2 personnes

Budget par
personne :
1,80 €

Quantité de
sel par
portion :
0,25 g



LES INGRÉDIENTS

- 120 g de quinoa 
- 1 tomate 
- 1/2 concombre 
- 1 petite carotte 
- Jus d'un demi-citron 
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Persil ou menthe
- Poivre

LES ÉTAPES DE LA RECETTE

- 1) Rincer puis cuire le quinoa selon les indications du paquet. Laisser refroidir ;
- 2) Couper la tomate, le concombre et la carotte en petits morceaux. Mélanger les légumes avec le quinoa ;
- 3) Ajouter le citron, l'huile, les herbes, le poivre ;
- 4) Servir frais.

APPORT NUTRITIONNEL

Cette salade apporte :

- Des glucides et des protéines végétales grâce au quinoa ;
- Des fibres et vitamines grâce aux légumes ;
- Des acides gras mono-insaturés et de la vitamine E avec l'huile d'olive.

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 : CLAFOUTIS AUX ABRICOTS



Pensée par Chaimae BENMOUSSA, diététicienne partenaire dans le 77 !

2 personnes

Budget par
personne:
0,95 €

Quantité de
sel par
portion :
0,12 g



LES INGRÉDIENTS

● 4 abricots



● 1 œuf

● 25 g de farine

● 15 cl de lait

● 20 g de sucre

● 1 sachet de sucre vanillé



LES ÉTAPES DE LA RECETTE

- 1) Préchauffer le four à 180° C ;
- 2) Laver puis couper les abricots en deux ;
- 3) Mélanger l'œuf, la farine, le lait et les sucres ;
- 4) Verser les abricots dans un petit plat puis ajouter la pâte ;
- 5) Cuire environ 30 minutes.

APPORT NUTRITIONNEL

Le clafoutis aux abricots apporte :

- des vitamines grâce aux fruits, du calcium grâce au lait et des protéines grâce à l'œuf ;
- il constitue un dessert équilibré lorsqu'il est consommé en portion raisonnable.

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

ZOOM SUR... LES FORTES CHALEURS ET ÉPISODES DE CANICULE

Les épisodes de fortes chaleurs ou de canicule sont de plus en plus fréquents et ils peuvent représenter un risque pour les personnes souffrant d'une maladie chronique, en particulier en cas d'insuffisance cardiaque. Voici quelques conseils pour limiter les risques pour votre santé :



Augmentez vos apports en eau, même si vous prenez un traitement diurétique. Buvez régulièrement, sans attendre d'avoir soif, de préférence des boissons fraîches mais non glacées.



Augmentez votre consommation de fruits et de crudités car ils contiennent beaucoup d'eau, et accompagnez-les d'une alimentation solide pour compenser les pertes en sels minéraux.



Évitez les boissons alcoolisées qui favorisent la déshydratation.



douches

Rafrâchissez votre peau avec un brumisateur, un gant de toilette humide ou en prenant des douches plus régulièrement.



à

Limitez vos sorties, surtout aux heures les plus chaudes (11h-21h). Si vous devez sortir, marchez à l'ombre. Vous pouvez également passer quelques heures de la journée dans un endroit climatisé (cinéma, centre commercial...)



Ne faites pas d'efforts physiques pendant cette période.



Aérez votre logement pendant la nuit ou très tôt le matin, en créant des courants d'air. Dans la journée, fermez les volets, les rideaux et laissez les fenêtres fermées.



des chevilles.

Surveillez tous les jours votre poids et les signes d'œdèmes, notamment au niveau des pieds et



Une **adaptation temporaire de votre traitement diurétique pourrait être nécessaire** en cas de canicule prolongée, n'hésitez pas à contacter votre médecin traitant ou votre cardiologue à ce sujet. Dans tous les cas, ne modifiez jamais votre traitement sans avis médical.

QUI APPELER EN CAS DE BESOIN ?

Si vous ressentez une fatigue inhabituelle, une somnolence, des vertiges, des maux de tête, des crampes ou des nausées, appelez le 15 ou le 112 pour demander un avis médical.

En cas de question, ou si vous connaissez des personnes isolées, vous pouvez contacter le **numéro gratuit Canicule info Service (08.00.06.66.66)** mis en place par le Ministère de la Santé.

Si vous habitez Paris et avez plus de 60 ans, vous pouvez vous inscrire au **dispositif REFLEX** mis en place par la Mairie de Paris pour prendre régulièrement des nouvelles et donner des conseils, adresses de salles fraîches proches de chez vous.. **en appelant le 3975** ou par internet : <https://teleservices.paris.fr/formsdases/jsp/site/>

Pour les autres villes, contactez votre mairie ou le Centre Communal d'Action Sociale pour connaître les aides proposées.

N'hésitez pas à contacter l'équipe infirmière RESICARD en cas de question (hors urgence) :

06.60.33.33.13

06.98.07.11.05

06.67.16.06.92

La canicule, c'est quoi ?



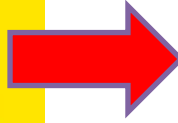
Il fait très chaud.



La température ne descend pas la nuit, ou très peu.



Cela dure 3 jours ou plus.



Quels sont les effets de la chaleur ?



Crampes



Fatigue inhabituelle



Maux de tête



Fièvre > 38°C



Vertiges / Nausées



Propos incohérents

Si vous voyez quelqu'un victime d'un malaise, de propos incohérents ou de fortes fièvres, **appelez le 15.**

BON À SAVOIR

A partir de 65 ans ou en situation de handicap, je peux bénéficier d'un accompagnement personnalisé. Il me suffit de contacter ma mairie ou mon Centre Communal d'Action Sociale (CCAS).

Comment me protéger ?



Je reste au frais chez moi ou dans un lieu rafraîchi



Je bois de l'eau sans attendre d'avoir soif



Je me mouille le corps



Je ferme les volets et fenêtres



Je privilégie des activités douces



Je mange frais et équilibré



J'évite de boire de l'alcool



Je prends des nouvelles des plus fragiles

ATTENTION

Je suis particulièrement concerné si je suis enceinte, si j'ai un bébé ou si je suis une personne âgée. Si je prends des médicaments : je demande conseil à mon médecin ou à mon pharmacien.