



NEWSLETTER

Plateforme RESICARD



Août 2026

Nous vous proposons de répondre à un questionnaire qui nous aidera à répondre à une question :

- Ce questionnaire vise à mieux comprendre **votre perception et votre expérience du sauna**, ainsi que votre opinion sur son utilisation en cas d'insuffisance cardiaque. Il permet également d'identifier vos préoccupations et attentes sur ce sujet :

<https://fr.surveymonkey.com/r/DBKWN8C>



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 ou au contraire déshydratation) -> voir fiches conseils en fin de Newsletter 😊

Paris Plage

Nous participons comme chaque année au **Village Santé de Paris Plage** depuis le 10 Juillet !

Nous y serons également **les 24 et 31 Juillet** ainsi que **le 21 Aout**. ☀️

Vous pourrez nous y 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.

Un grand merci à nos partenaires pour leur participation : Véronique Ravary, Marine Gestin, Israël Paniagua, Karine Renoux, Laetitia Genevois, Mathilde Gibeaux.



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 FRAÎCHEUR MEDITERRANEENNE



Pensée par Nathalie SCHILD, diététicienne-psycho nutritionniste partenaire, à Rambouillet !

1 personne

Budget par
personne :
1,50 €

Quantité de
sel par
portion :
0,7 g



LES INGRÉDIENTS

- 80 g de pois chiches cuits
- 1 tomate
- ¼ de concombre
- ¼ d'oignon rouge
- 1 cuillère à café d'huile d'olive
- Jus de citron
- Herbes aromatiques (persil, basilic, ciboulette)
- Poivre



LES ÉTAPES DE LA RECETTE

- 1) Rincer les pois chiches puis les égoutter
- 2) Laver et couper les légumes en petits morceaux
- 3) Mélanger les pois chiches avec les légumes coupés en petits dès
- 4) Ajouter l'huile d'olive, le jus de citron et les herbes aromatiques
- 5) Poivrer puis servir frais

APPORT NUTRITIONNEL

Cette recette apporte des **protéines végétales** grâce aux pois chiches, qui participent au maintien de la masse musculaire tout en ayant un impact cardiovasculaire favorable. Elle est également riche en fibres, favorisant la satiété, le transit intestinal et une meilleure régulation de la glycémie.

Du point de vue des **minéraux**, cette recette apporte principalement : du **potassium** (tomate, concombre), participant à la régulation de la pression artérielle, du **magnésium** (pois chiches), impliqué dans le bon fonctionnement musculaire et nerveux, ainsi que du **fer végétal**, utile au transport de l'oxygène dans le sang.

Concernant les **vitamines**, cette salade apporte : de la **vitamine C** (tomate, citron), ayant une action antioxydante et favorisant l'absorption du fer, des **vitamines du groupe B**, essentielles au métabolisme énergétique, ainsi que des composés antioxydants naturellement présents dans les légumes frais.

Enfin, cette recette est **pauvre en sodium**, ce qui aide à limiter la rétention d'eau et contribue 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 :



SALADE DE FRUITS CROUSTI-FRAICHE

Pensée par Nathalie SCHILD, diététicienne-psycho nutritionniste partenaire, à Rambouillet !

1 personne

Budget par
personne:

0,95 €

Quantité de
sel par
portion :

0,12 g



LES INGRÉDIENTS

- ½ pêche jaune
- 1 abricot
- Quelques billes de melon
- Une petite poignée de myrtilles ou de framboises
- Quelques feuilles de menthe fraîche
- Jus de citron
- 1 cuillère à soupe de flocons d'avoine



LES ÉTAPES DE LA RECETTE

- 1) Laver puis couper les fruits en morceaux.
- 2) Former des billes de melon à l'aide d'une cuillère ou couper en dés.
- 3) Mélanger les fruits dans un bol.
- 4) Ajouter un filet de jus de citron et quelques feuilles de menthe ciselées.
- 5) Parsemer de flocons d'avoine juste avant de servir pour apporter du croquant.
- 6) Servir bien frais.

APPORT NUTRITIONNEL

Ce dessert met à l'honneur les **fruits** du mois d'août, riches en saveurs et naturellement sucrés, sans ajout de sucres raffinés. Les fruits apportent des **fibres**, favorisant la satiété et participant au bon fonctionnement du transit intestinal.

Cette salade apporte également : du **potassium** (melon, pêche, abricot), participant à la régulation de la pression artérielle, de la **vitamine C**, ayant une action antioxydante, du bêta-carotène (abricot, pêche), participant à la protection cellulaire, ainsi que des antioxydants naturellement présents dans les fruits rouges.

Les flocons d'avoine apportent un léger effet rassasiant grâce à leur teneur en **fibres** et permettent d'ajouter une texture croustillante gourmande.

Enfin, ce dessert est naturellement **pauvre en sodium** et sans produits ultra-transformés, ce qui le rend particulièrement adapté dans le cadre d'une alimentation favorable à la santé cardiovasculaire et à l'insuffisance 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



Qu'est-ce qu'un diurétique ?

Un diurétique est un médicament prescrit pour traiter les oedèmes dans l'insuffisance cardiaque. Nom de la molécule **la plus prescrite** : **FUROSEMIDE**

Conduite à tenir lors des épisodes de forte chaleur : Arrêter le DIURETIQUE pendant 24h

- Evaluer chaque jour les signes de décompensation cardiaque et les signes de déshydratation.
- Avec le personnel soignant, prendre la décision de la reprise ou de la poursuite de l'interruption du diurétique en fonction de ces signes.
- Reprendre le traitement à la posologie habituelle dès que les conditions météorologiques sont rétablies (au terme de l'épisode caniculaire)



Les signes de déshydratation

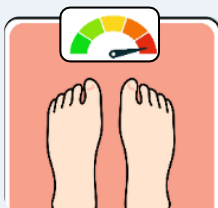
Une soif importante, la bouche sèche, les urines peu abondantes ou foncées, des vertiges, une confusion, une perte de poids rapide (2 kgs en 2 jours).



Les signes d'alerte d'une décompensation cardiaque



Un **ESSOUFLEMENT**
inhabituel



Une prise de
POIDS rapide (2 kgs en 2 jours)



Les chevilles /
jambes qui gonflent
(= **OEDEMES**)



Une **FATIGUE**
inhabituelle

Les bonnes pratiques

- ✓ Augmentez les apports en eau (1,5L/J)
- ✓ Augmentez la consommation de fruits et de crudités
- ✓ Rafraîchissez votre peau par tous moyens (gant, douche, brumisateur)
- ✓ Limitez les sorties, proscrites entre 11h et 21h
- ✓ Ne faites pas d'efforts physiques
- ✓ Aérez votre logement pendant la nuit
- ✓ Surveillez tous les jours votre poids
- ✓ Prenez votre pression artérielle tous les jours en position assise puis debout et la noter pour la montrer à votre personnel soignant
- ✓ Vérifier sur prescription de votre médecin au bout de 72h le **ionogramme sanguin** avec la créatininémie (idéalement) par bilan sanguin

Infirmier(e)s de la plateforme :

mathilde.mazuyer-ext@aphp.fr
06.98.07.11.05

lisa.turmel-ext@aphp.fr
06.67.16.06.92

stephanie.jullien-ext@aphp.fr
06.60.33.33.13

Nos coordonnées

Médecins coordinateurs : Ariel COHEN et Patrick ASSYAG

ernesto.brito@aphp.fr
01.49.28.33.57



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 ?



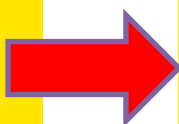
Il fait très chaud.



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.