



C'est la rentrée pour RESICARD aussi !

- Création de **nouveaux ateliers** en cours en fonction de vos réponses au questionnaire envoyé en janvier 2026 !
- **Projet de recherche** mené par RESICARD : **CARDINO** est une étude observationnelle, conduite en médecine de ville, auprès de patients présentant des facteurs de risque cardiovasculaires. Elle vise à évaluer l'évolution du profil de risque cardio- néphro-métabolique afin de proposer un suivi personnalisé. Si vous êtes intéressés pour participer à cette étude vous pouvez contacter Hassane, attaché de recherche clinique hassaneben.mohamed@aphp.fr



LES EVENEMENTS A VENIR OUVERTS A TOUS Venez nombreux !



Jeudi 08/10 : Journée en partenariat avec le Lion's club Buttes Chaumont pour la **semaine bleue** à la mairie du 19^e (lien du site internet : <https://mairie19.paris.fr/pages/participez-a-la-semaine-bleue-12916>)



Journées en partenariat avec la FHU Prevent HF

Mardi 22/09 : Journée de l'insuffisance cardiaque à l'hôpital Cochin

Vendredi 09/10 : La fête de la science à l'hôpital Saint Louis
(lien du site internet pour l'inscription : <https://www.fetedelascience.fr/les-detectives-du-sel>)

NOS PROCHAINS ATELIERS

Jeudi 03 Septembre * 10h30-12h
Comprendre l'insuffisance cardiaque
Paris 12^e - Hôpital St Antoine



Jeudi 10 Septembre * 10h30-12h
Repérer les signes d'alertes
Paris 12^e - Hôpital St Antoine



Jeudi 17 Septembre * 10h30-12h
Déchiffrer mon ordonnance
Paris 12^e - Hôpital St Antoine



Jeudi 24 Septembre * 10h30-12h
Des médicaments tous les jours
Paris 12^e - Hôpital St Antoine



Jeudi 26 Septembre * 11h30 -13h
Apprendre à gérer son stress
Paris 12^e - Hôpital St Antoine



Nos coordonnées

Infirmier(e)s de la plateforme :

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

Médecins coordinateurs : Ariel COHEN et Patrick ASSYAG





Le plat du mois:

Oeufs cocotte à la tomate et semoule



Pensé par Véronique Ravary, diététicienne partenaire dans le 77 !

4 personnes

**Budget par
personne :**
1,90 €

**Quantité de
sel par
portion :**
0,40 g



Les Ingrédients

- 4 oeufs
- 2 oignons
- 2 c.à s. d'huile d'olive
- 2 belles tomates
- 100 g de crème fraîche
- 1 c.à c. de coriandre fraîche, de poivre ou piment d'espelette
- 50 g. de gruyère râpé à parsemer
- 200 g de semoule complète ou semi complète
- Thym ou autres herbes aromatiques ou épices

Les étapes de la recette

- 1) Préchauffer le four Th 7 / 210°C
- 2) Eplucher et hacher finement les oignons - Couper les tomates en petits morceaux en gardant le jus
- 3) Chauffer l'huile d'olive dans une casserole, ajouter les oignons et cuire une dizaine de minutes
- 4) Ajouter les tomates et cuire à feu doux 5 à 10 minutes
- 5) Poivrer (ou ajouter le piment d'espelette) et incorporer la crème fraîche
- 6) Cuire 2 minutes et retirer du feu
- 7) Ajouter la coriandre ciselée
- 8) Verser la préparation dans 4 ramequins, puis casser 1 oeuf entier dans chacun
- 9) Parsemer de gruyère
- 10) Cuire au bain-marie 8 à 10 minutes dans le four préchauffé
- 11) 5 minutes avant la fin de cuisson, préparer la semoule: Verser dans un saladier 200 ml d'eau bouillante sur les 200 g de semoule. Bien remuer avec une fourchette et ajouter de l'huile d'olive et du thym ou des épices. Laisser gonfler 5 minutes

Apport nutritionnel

Source de protéines avec l'oeuf (maintien de la masse musculaire et rôle dans l'immunité)
Source de fibres, vitamines et minéraux avec les tomates, les oignons, et la semoule complète (nourrit le microbiote, régule le transit, la glycémie, apporte la satiété)
Recette très pauvre en sel, puisque la semoule est assaisonnée avec de l'huile d'olive et du thym (ou autres herbes aromatiques ou épices)
Source de graisses intéressantes pour le cœur grâce à l'huile d'olive

Nos coordonnées

Infirmier(e)s de la plateforme :

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

Médecins coordinateurs : Ariel COHEN et Patrick ASSYAG



Le dessert du mois:

Pommes braisées au miel

Pensée par Véronique Ravary, diététicienne partenaire dans le 77 !

4
personnes

Budget par
personne:
0,70 €

Quantité de
sel par
portion :
0 g



Les Ingrédients

- 4 pommes reinette ou autres variétés du moment
- 4 c. à c. de miel
- Quelques noix ou noisettes ou amandes concassées



Les étapes de la recette

- 1) Préchauffer le four Th 6 / 180° C
- 2) Laver les pommes, les éplucher (sauf si elles sont bio), les partager en 2, les épépiner
- 3) Les disposer dans un plat à gratin
- 4) Sur chacune d'elle, disposer les noix, noisettes ou amandes concassées et napper de miel
- 5) Enfourner pendant 15 à 20 minutes environ

Apport nutritionnel

- Source de fibres, de vitamines et de minéraux (pommes et fruits oléagineux)
- Source d'oméga 3 (fruits oléagineux)
- Source de glucides (pommes et miel)
- Source de plaisir !

Nos coordonnées

Infirmier(e)s de la plateforme :

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

Médecins coordinateurs : Ariel COHEN et Patrick ASSYAG

