



Le 22 Septembre 2026, RESICARD s'est allié à la **FHU Prevent** pour sensibiliser le public lors de la journée de l'insuffisance cardiaque : Roue du cœur, détective du sel et dépistage de l'hypertension artérielle étaient au rendez vous. Merci aux 80 participants de nous avoir rendu visite, même brièvement !



Découverte du mois : **les « restaurants Emeraude »** ! Des restaurants avec des repas équilibrés à des prix adaptés à votre situation sociale à Paris. Ils sont ouverts aux personnes âgées de 60 révolus, retraitées ou préretraitées. (page 4 pour en savoir plus)

NOS PROCHAINS ATELIERS



Jeudi 01 Octobre * 10h30-12h
Moi et mes médicaments
Paris 12è - Hôpital St Antoine



Samedi 03 Octobre * 11h30-12h30
Apprendre à gérer le stress
Paris 12è - Hôpital St Antoine



LES EVENEMENTS

Participation au congrès des **Journées Francophones de l'Insuffisance Cardiaque** afin d'en apprendre davantage sur cette maladie !

Ce qu'on retient de ce congrès : l'importance du parcours de soin et du **lien ville / hôpital** pour optimiser la prise en charge des personnes vivant avec de l'insuffisance cardiaque.

NOS PROCHAINS ATELIERS

Jeudi 08 Octobre * 10h30-12h
Bien manger pour mon cœur
Paris 11è - Résidence Stéphane Hessel



Jeudi 08 Octobre * 15h - 16h30
Comprendre l'insuffisance cardiaque
CPTS 2 - Vallées Val d'Essonne



Jeudi 15 Octobre * 15h - 16h30
Bien manger pour mon cœur
CPTS 2 - Vallées Val d'Essonne



Jeudi 22 Octobre* 10h30-12h
Comprendre ma fatigue
Paris 11è - Résidence Stéphane Hessel



Jeudi 29 Octobre * 10h30 -12h
Le sel au quotidien
Paris 11è - Résidence Stéphane Hessel



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: Parmentier de lentilles, champignons et potimarron



Pensé par Solenn PORTRAIT, diététicienne partenaire dans le 94 !

4 personnes

Budget par personne :

1,26 €

Quantité de sel par

portion :

0,05 g



Les Ingrédients

- Lentilles vertes sèches : 250g
- Potimarron : 800g
- Pommes de terre : 500g
- Champignons de Paris : 300g
- Oignons : 150g
- Ail : 1 gousse
- Huile d'olive : 20ml
- Herbes de Provence : 2g
- Poivre : 1g



Les étapes de la recette

- 1) Rincer les lentilles puis les cuire dans un grand volume d'eau sans sel, pendant environ 20-25min et égoutter.
- 2) Eplucher les pommes de terre puis les couper en morceaux. Couper le potimarron en cubes en conservant sa peau si elle est fine et bien lavée.
- 3) Cuire les pommes de terre et le potimarron à la vapeur ou à l'eau jusqu'à ce qu'ils soient bien tendres.
- 4) Emincer l'oignon et les champignons puis les faire revenir dans l'huile d'olive avec l'ail.
- 5) Ajouter les lentilles ainsi que les herbes de Provence et du poivre. Laisser mijoter quelques minutes.
- 6) Ecraser grossièrement les pommes de terre et le potimarron en purée.
- 7) Répartir les lentilles aux champignons dans un plat à gratin puis recouvrir de purée.
- 8) Enfourner pendant environ 20min à 180°C puis quelques minutes sous le grill pour faire légèrement dorer.

Apport nutritionnel

Les lentilles constituent un apport en protéines végétales et apportent une quantité intéressante de fibres. Le potimarron et la pomme de terre fournissent les glucides nécessaires aux dépenses énergétiques. Les champignons et le potimarron permettent d'augmenter la part de légumes tout en apportant vitamines et minéraux. Il s'agit ici d'une recette sans sel d'ajout, à base d'aliments bruts.

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 dessert du mois: Crumble pomme-poire, cannelle et noisettes



Pensé par Solenn PORTRAIT, diététicienne partenaire dans le 94 !

4 personnes

Budget par
personne :
0,87 €

Quantité de
sel par
portion :
0,03 g



Les Ingrédients

- Pommes : 500g
- Poires : 400g
- Flocons d'avoine : 60g
- Farine : 40g
- Beurre doux : 40g
- Noisettes non salées : 30g
- Sucre : 20g
- Cannelle : 2g



Les étapes de la recette

- 1) Préchauffer le four à 180°C.
- 2) Eplucher les pommes et les poires si nécessaire puis les couper en petits morceaux.
- 3) Déposer les fruits dans un plat et saupoudrer avec 1g de cannelle.
- 4) Concasser grossièrement les noisettes.
- 5) Mélanger les flocons d'avoine, la farine, les noisettes, le sucre et le reste de cannelle.
- 6) Ajouter le beurre froid coupé en petits morceaux et sabler du bout des doigts.
- 7) Répartir la pâte à crumble sur les fruits.
- 8) Cuire 25-30min à 180°C jusqu'à ce que les fruits soient fondants et le dessus légèrement doré.

Apport nutritionnel

La pomme et la poire apportent des fibres, de l'eau et des sucres naturellement présents dans les fruits. Les flocons d'avoine et les noisettes complètent le dessert avec des fibres et des lipides majoritairement insaturés. La cannelle permet de renforcer la sensation de douceur sans augmenter fortement le sucre d'ajout.

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



L'autre dessert du mois:

Dessert d'automne

Pensé par une patiente partenaire du réseau !



4 personnes

Budget par
personne :
0,87 €

Quantité de
sel par
portion :
0,03 g



Les Ingrédients

Quantité selon la grandeur du plat :

- Pommes au choix
- Poires au choix
- Raisin au choix



Les étapes de la recette

- 1) Préchauffer le four à 180°C.
- 2) Les fruits ne sont pas épluchés mais piquer tout autour avec une fourchette (pommes et poires)
- 3) Les disposer dans un plat à gratin en mettant très peu d'eau dans le fond du plat
- 4) Au dessus les grains de raisin
- 5) Enfourner dans un four et laisser cuire environ 20 minutes ou plus

Apport nutritionnel

La pomme et la poire apportent des fibres, de l'eau et des sucres naturellement présents dans les fruits.

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



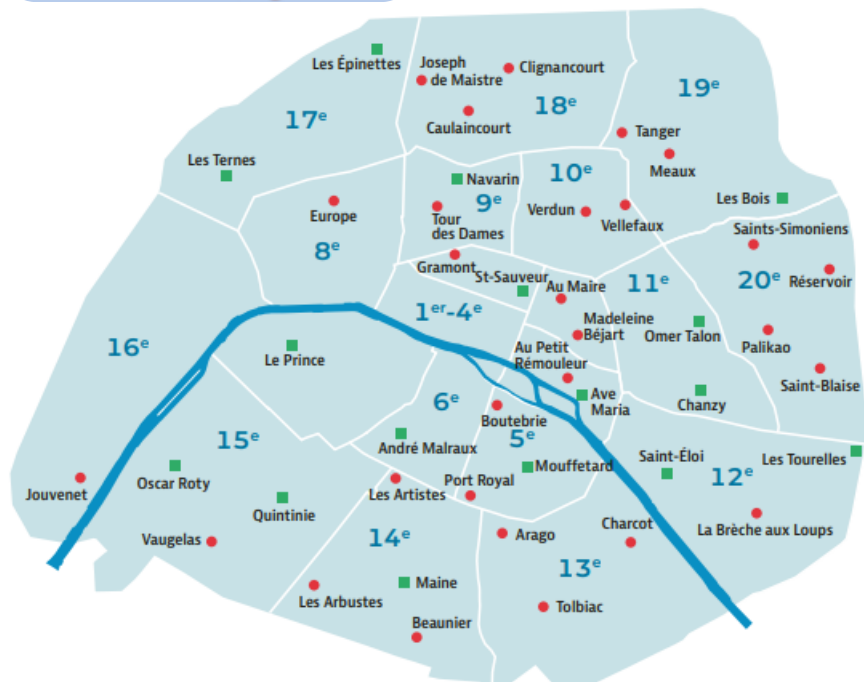


RESTAURANT EMERAUDE

<https://www.paris.fr/pages/aides-a-la-restauration-3847>

Les horaires des restaurants :

<https://www.paris.fr/lieux/restaurants-emeraude/tous-les-horaires>



● Ouvert du lundi au vendredi

■ Ouvert aussi le samedi

12^e arrondissement

Saint-Éloi ☎ 10, rue Eugénie Éboué

Les Tourelles ☎ 22, rue du Chaffault

Brèche aux Loups ☎ 32, rue de La Brèche aux Loups

13^e arrondissement

Arago ☎ 49, boulevard Arago

Charcot ☎ 11-15, rue Charcot

Tolbiac ☎ 166, rue de Tolbiac

14^e arrondissement

Beaunier ☎ 43, rue Beaunier

Les Arbustes ☎ 9, rue des Arbustes

Maine ☎ 203, avenue du Maine

Les Artistes ☎ 55-57, rue du Montparnasse

15^e arrondissement

Oscar Roty ☎ 107, rue de Lourmel

Quintinie ☎ 18, rue Bague

Vaugelas ☎ 4, rue Vaugelas

16^e arrondissement

Jouvenet ☎ 23, rue Jouvenet

17^e arrondissement

Les Ternes ☎ 28, rue Bayen

Les Épinettes ☎ 51 rue des Épinettes

18^e arrondissement

Caulaincourt ☎ 102, rue Caulaincourt

Joseph de Maistre ☎ 86-88, rue Joseph de Maistre

2^e arrondissement

Gramont ☎ 28, rue de Gramont

Saint-Sauveur ☎ 8-10, rue St-Sauveur

3^e arrondissement

Au Maire ☎ 2 ter, rue Au Maire

Madeleine Bérart ☎ 4-10, rue de La Perle

4^e arrondissement

Ave Maria ☎ 4, rue de l'Ave Maria

Au Petit Rémoleur ☎ 1-3, rue de Fourcy

5^e arrondissement

Boutebrie ☎ 15, rue de la Parcheminerie

Mouffetard ☎ 20, rue Ortelan

Port-Royal ☎ 88 ter, bd du Port-Royal

6^e arrondissement

André Malraux ☎ 112, rue de Rennes

7^e arrondissement

Le Prince ☎ 109, rue Saint-Dominique

8^e arrondissement

Europe ☎ 11, rue Maleville

9^e arrondissement

Navarin ☎ 12, rue Navarin

Tour des Dames ☎ 8-12, rue de la Tour des Dames

10^e arrondissement

Vellefaux ☎ 66, av Claude Vellefaux

Verdun ☎ 14, avenue de Verdun

11^e arrondissement

Omer Talon ☎ 33-37, rue Merlin

Chanzy ☎ 6, rue de Chanzy

19^e arrondissement

Tanger ☎ 32, rue de Tanger

Les Bois ☎ 10-12, rue des Bois

20^e arrondissement

Saints-Simoniens ☎ 12-18, rue de la Duée

Saint-Blaise ☎ 2-4, rue du Clos

Réservoir ☎ 2-4 rue de la Justice

Palikao ☎ 11-15, rue de Pali-Kao

☎ Accessible aux personnes à mobilité réduite

Nous cherchons DES VOLONTAIRES !

APPORTONS DES AVANCÉES
SIGNIFICATIVES DANS
LA RECHERCHE DU MICROBIOTE

**pour une meilleure
santé dans le futur !**

DEVENEZ UN PARTICIPANT

#LeFrenchGut

Deux étapes simples

- 1/ Inscrivez-vous sur www.lefrenchgut.fr
et remplissez le questionnaire
- 2/ Recevez un kit de collecte de selles
et renvoyez votre échantillon dans
l'enveloppe pré-affranchie

Pour
participer,
c'est ici !



Le microbiote français
Le French Gut

INRAE

ASSISTANCE
PUBLIQUE
HÔPITAUX
DE PARIS

Inserm
Le service pour le monde
Pour aller à l'essentiel



INSTITUT
PASTEUR

AgroParisTech
Recherche agricole et agroalimentaire