



MAISON MÉDICALE
DE FRASNES

1er trimestre 2024
(Janvier-Février - Mars)

MMDF - LE MAG

Maison Médicale de Frasnes

Magazine Médical et paramédical Destiné à Fructifier votre santé !



SOMMAIRE

Quoi de neuf à la maison médicale ?

Page 1

Les prestataires de la mmdf

Page 2 & 3

Présentation des accueillantes

Page 4

Le sommeil, prenons-en soin !

Page 5

Zoom sur la santé intestinale

Page 6

Les bienfaits de l'activité physique

Page 7

A vos agendas !

Page 8

QUOI DE NEUF À LA MAISON MÉDICALE?

Nous avons le plaisir de vous annoncer l'arrivée prochaine de Fanny Girboux, ostéopathe. Nous lui avons proposé de se présenter au travers des quelques lignes qui vont suivre... " J'ai commencé mon activité professionnelle comme kinésithérapeute en centre de revalidation ortho-neuro et en cabinet libéral.

Mon questionnement dans la pratique m'a orienté vers la thérapie manuelle.

Ensuite, c'est l'ostéopathie que j'ai eu envie d'étudier et je continue de me former car le corps, cette merveille, doit être pris dans sa globalité pour être bien soigné. J'aime le domaine de la périnatalité, raison pour laquelle mes dernières formations concernent les enfants et la femme enceinte.

A l'écoute de mes patients, je vous propose une pratique en ostéopathie réalisée dans le respect du corps.

J'utilise diverses techniques structurelles, tissulaires,... , et crâniennes afin d'appliquer celles qui vous conviennent “.



Formations :

2022 : Traitement ostéopathique du bébé et de l'enfant de la naissance à l'âge orthodontique - IFSO Rennes.

2018-2021 : Ostéopathie - Belgian School of Osteopathy - Belso à Charleroi.

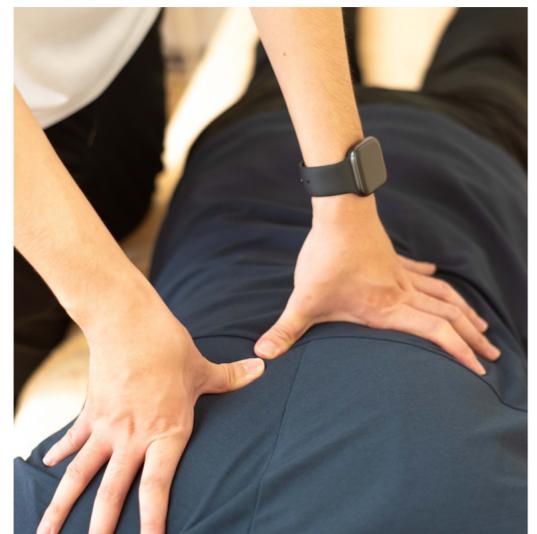
2016-2018 : Thérapie Manuelle Analytique - KForm à Ciney.

2010-2014: Master en kinésithérapie - ISEK à Bruxelles.



Jour de consultation à :
Mercredi à Frasnes
(journée complète)

Les prises de rendez-vous se font par téléphone au 0470 82 48 51 ou via l'agenda en ligne DoctorAnytime.





MAISON MÉDICALE
DE FRASNES

LES PRESTATAIRES DE LA MMDF

Les médecins généralistes



Dr Damien Ayoub

Médecine générale

Consultations du lundi au vendredi de 8h30 à 20h00 (à l'antenne de Villers-Perwin les jeudis de 8h30 à 12h30).



Dr Caroline Cuvelier

Domaines d'activité:

- Médecine générale
- Consultation du nourrisson et de l'enfant (ONE)

Consultations du lundi au vendredi de 8h20 à 18h00 (à l'antenne de Villers-Perwin les mercredis de 8h30 à 12h30).



Dr Camille Bastien

Domaines d'activité:

- Médecine générale
- Urgences (Hôpital de Lobbes)
- Electrocardiographie
- Physionutrition

Consultations :
Lundi de 8h40 à 12h30 à Villers-Perwin et à Frasnes de 12h30 à 18h20.
Mardi - Jeudi et vendredi de 8h40 à 18h20 à Frasnes.
Mercredi de 10h00 à 20h00 au service des urgences de Lobbes.



Dr Julie Page

Domaines d'activité:

- Médecine générale
- Nutrition clinique

Consultations:
Lundi - mercredi et vendredi de 8h30 à 18h00.
Mardi de 8h30 à 12h30 à l'antenne de Villers-Perwin et de 12h30 à 18h00 à Frasnes.
Jeudi de 8h30 à 12h00.

La prise de rendez-vous se fait exclusivement par téléphone via le secrétariat de la maison médicale (071 17 79 08)

Les médecins spécialistes



Dr Alain De Caevel

Cardiologue

Consultations :
Les lundis et mercredis de 8h30 à 17h00 à l'antenne de Villers-Perwin.

Prise de rendez-vous exclusivement via l'agenda en ligne Progenda (<https://progenda.be/centers/de-caevel-alain>)
Si difficulté, question ou urgence: 0455 13 72 86 (laisser un message autrement pas de rappel).



Dr Diana Sanchez-Molina

Pédiatre

Domaines d'activité:

- Pédiatrie générale en consultation privée et à l'hôpital

Consultations :
Les vendredis de 13h30 à 16h00 à Frasnes.

Prise de rendez-vous par sms au 0471 52 93 96.



MAISON MÉDICALE
DE FRASNES

Les soins paramédicaux



Stéphanie Six

Kinésithérapeute

Domaines d'activité :

- Ortho-traumatologie
- Rééducation et revalidation
- Master en Thérapie Manuelle (2 ans)
- Certifié "Clinique du coureur"

Les consultations ont lieu exclusivement au cabinet privé, rue Jean-Baptiste Loriaux, 12 à Frasnes les lundis, mardis et jeudis de 7h30 à 18h30 et les mercredis de 7h30 à 12h00.

Prise de rendez-vous au 0474 92 67 02.



Céline de Sart

**Diététicienne-Nutritionniste
et Tabacologue**

Domaines d'activité :

- Nutrition préventive et curative enfants et adultes
- Aide au sevrage tabagique

Les consultations à Frasnes ont lieu uniquement les lundis de 9h00 à 18h00. (Consultations les autres jours à Viesville et au Centre médical Sart-Lez-Moulin à Souvret).

Les rendez-vous se prennent exclusivement par téléphone via un secrétariat privé au 0476 61 57 45 les lundis-mardis et vendredis de 19h à 20h.



Chantal Saint-Mard

Infirmière

Domaines d'activité :

- Soins intensifs (Chirec)
- Soins à domicile

Les visites se font à domicile sur Rêves et Frasnes-Lez-Gosselies.

Prise de rendez-vous au 0471 28 10 49.



Marie Paulet

Logopède

Domaines d'activité :

- Retard de développement du langage oral
- Troubles des apprentissages (lecture, orthographe, mathématiques)

Consultations à Villers-Perwin les mardis et jeudis de 15h30 à 18h30.

Prise de rendez-vous au 0494 52 81 52.



Stéphanie Van Oost

Psychothérapeute

Domaines d'activité :

- Thérapie d'orientation systémique
- Supervision
- Troubles de la sexualité

Les consultations ont lieu à Frasnes et Villers-Perwin en semaine et le weekend.

Prise de rendez-vous exclusivement par téléphone au 0484 75 88 39.



Fanny Girboux

Ostéopathe

Consultations à Frasnes les mercredis.

Les prises de rendez-vous se font par téléphone au 0470 82 48 51 ou via l'agenda en ligne DoctorAnytime.



PRÉSENTATION DES ACCUEILLANTES par Brigitte Lacroix



Marie-Cécile Vanbeneden

Accueillante principale



Accueillantes bénévoles

L'accueillant(e) est la première personne que l'on voit ou à qui l'on parle lorsque l'on entre en contact avec la Maison Médicale. Elle (ou il) est la première image que l'on offre à nos patients.

Elle est le lien entre les patients et les praticiens, elle peut fournir tout renseignement utile: numéro de téléphone d'une infirmière, d'un(e) Kiné ou autre...les horaires et adresses des pharmacies, numéro d'appel d'urgence, ou même les horaires des bus...

Nos bénévoles - accueillant(e)s complètent la présence de notre secrétaire de 15h00 à 18h00. Elles assurent les prises de rendez-vous et le suivi des différents documents dont les patients ont besoin **SANS AVOIR ACCES AUX DOSSIERS MEDICAUX.**



Grâce à une bonne écoute et communication, elles peuvent décoder les demandes et faire la différence entre les attentes (très larges) et les besoins (les plus immédiats) auxquels l'équipe devra répondre. Ecouter pour entendre tout ce que le patient dit et ne dit pas toujours explicitement.

Bref, vous l'aurez compris... nos bénévoles sont essentielles au bon fonctionnement de notre Maison Médicale, nous leur en sommes très reconnaissant(e)s et, au nom de toute l'équipe, nous les remercions chaleureusement.



LE SOMMEIL ... PRENONS-EN SOIN !

Nous passons près d'un tiers de notre vie à dormir. Le sommeil est une fonction vitale permettant la récupération physique, psychologique et intellectuelle. Il est constitué de différents stades, répartis entre sommeil lent (léger et profond) et sommeil paradoxal (rêves). Un cycle de sommeil dure environ 90 minutes et comporte des proportions variables de ces différents types de sommeil, qui s'alternent.

Au cours de la vie, la quantité et la qualité du sommeil évoluent.

En effet, on remarque, de manière physiologique, chez les personnes âgées une diminution du sommeil profond, un délai d'endormissement plus long ainsi qu'une augmentation des réveils nocturnes.

La durée moyenne de sommeil d'un adulte est de 8h, mais certains petits dormeurs se contentent de 6h de sommeil alors que les "gros dormeurs" ont besoin de 9 à 10 heures de sommeil pour se sentir reposés.

Ces différences sont liées à des aspects génétiques comme le montrent des études récentes.

Il est donc impossible d'édicter une norme, chacun doit déterminer ses besoins de sommeil en fonction de ses propres réactions à l'allongement ou à la réduction de son temps de sommeil.

Conséquences d'un mauvais sommeil:

- Diminution des performances intellectuelles (diminution de l'attention), impact sur la santé mentale (dépression, anxiété, ...)
- Diminution des performances physiques
- Troubles de la thermorégulation
- Baisse de l'immunité
- Augmentation des troubles métaboliques (obésité, diabète) et des maladies cardiovasculaires

INSTITUT NATIONAL DU SOMMEIL ET DE LA VIGILANCE

10 recommandations pour bien dormir

Bien dormir passe par des règles d'hygiène du sommeil simples. Appliquer ces conseils quotidiennement réduit les difficultés de sommeil et augmente la qualité des nuits.

- Maintenez des horaires de lever et de coucher réguliers aussi bien en semaine qu'en week-end.
- Respectez votre rythme et vos besoins de sommeil.
- Exposez-vous à la lumière du jour en particulier le matin, pour aider à réguler votre horloge biologique.
- Pratiquez une activité physique régulière pour garantir le bon fonctionnement de l'horloge biologique et augmenter la pression de sommeil. Arrêtez de préférence 3h à 4h avant le coucher.
- Modérez la consommation d'excitants (café, thé, coca, boissons énergisantes) et n'en absorbez plus après 14h.
- Le soir, afin de prévenir les fringales nocturnes, ne sautez pas le dîner mais évitez les plats trop gras et difficiles à digérer.
- Privilégiez une activité calmée le soir (musique douce, lecture, relaxation, activités manuelles).
- Aménagez-vous une chambre propice au sommeil : obscurité, silence, température entre 18 et 20°C.
- Déconnectez-vous 1h avant de vous coucher (éteindre téléphone, tablette, ordinateur) et laissez les écrans éteints jusqu'au lendemain matin.
- Gardez un temps limité au lit pour maintenir l'association : lit = sommeil. Si vous ne dormez pas sortez du lit.



Si vous pensez souffrir de troubles du sommeil, n'hésitez pas à en parler à un professionnel de santé.



L'INFO DIET

par Céline de Sart, Diététicienne
Nutritionniste & tabacologue

ZOOM SUR LA SANTÉ INTESTINALE!

De nombreuses personnes souffrent de symptômes reflétant un inconfort digestif tels que ballonnements, constipation, diarrhée, gaz, douleurs abdominales, ...

S'il est possible qu'une bactérie ou un virus soit responsable de ces symptômes inconfortables, il est également possible que vous souffriez du "Syndrome de l'intestin irritable (SII), une inflammation chronique de la muqueuse intestinale ou d'un déséquilibre du microbiote intestinal.



Notre alimentation impacte la qualité de notre muqueuse intestinale mais également la qualité du **microbiote intestinal**, c'est-à-dire, l'ensemble des microorganismes (bactéries, levures et champignons). Saviez vous que dans l'intestin d'un adulte, on retrouve environ 10 000 milliards de bactéries, soit environ 1 kilo de bactéries actives ?! Les bactéries du microbiote intestinal sont principalement indispensables pour :

- la digestion.
- la protection contre les pathogènes.
- la synthèse des vitamines.
- la modulation du système immunitaire.
- l'équilibre émotionnel (le microbiote jouerait un rôle dans nos émotions et notre humeur, en communiquant de manière constante avec notre cerveau).

On parle de dysbiose lorsqu'il y a un changement dans la composition ou la stabilité des populations bactériennes de l'intestin.

Dans ce cas, le microbiote peut être associé à des maladies métaboliques telles que le diabète de type 2, l'obésité ou les maladies cardiovasculaires.

Plusieurs facteurs environnementaux peuvent être responsables de ce déséquilibre de la fonction intestinale : Le stress, un mauvais sommeil, le tabagisme, un manque (ou trop!) d'activité physique, de mauvaises habitudes alimentaires (trop ou trop peu de fibres alimentaires, trop ou trop peu de protéines, trop de graisses ou de sucre consommés, trop d'alcool, mauvaise mastication, ...).

Une alimentation variée et équilibrée, sans excès, est la clé d'un bon microbiote intestinal!

Consommez des aliments riches en fibres **prébiotiques** (= "la nourriture" des bactéries bénéfiques) :



Des fruits (250g / jour), des légumes (min 300g jour), des céréales complètes (pain multicéréales, pâtes complètes, ...) et des légumineuses (pois chiche, lentilles, ...).

Consommez des aliments riches en **probiotiques** (= les "bonnes" bactéries) :



Yaourt, fromages, boissons fermentées (kéfir, kombucha), légumes fermentés (choucroute, cornichons, ...), tempeh, ...

Si vous souffrez du syndrome de l'intestin irritable, suivez les conseils ci-joint





MAISON MÉDICALE
DE FRASNES



L'INFO KINÉ

par Stéphanie Six, kinésithérapeute
et thérapeute Manuelle TMO

LES BIENFAITS DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Tout le monde sait qu'il faut bouger, pourtant, selon l'OMS (Organisation Mondiale de La Santé), 80% des adolescents et adultes n'ont pas suffisamment d'activité physique. Cela ne concerne pas uniquement le sport.

Les recommandations par semaine sont:

- 150 à 300 minutes d'activités d'endurance modérée (marche, vélo, déplacements à pied, loisirs, escaliers, jardinage,...), ce qui correspond à **30 minutes de marche par jour**.

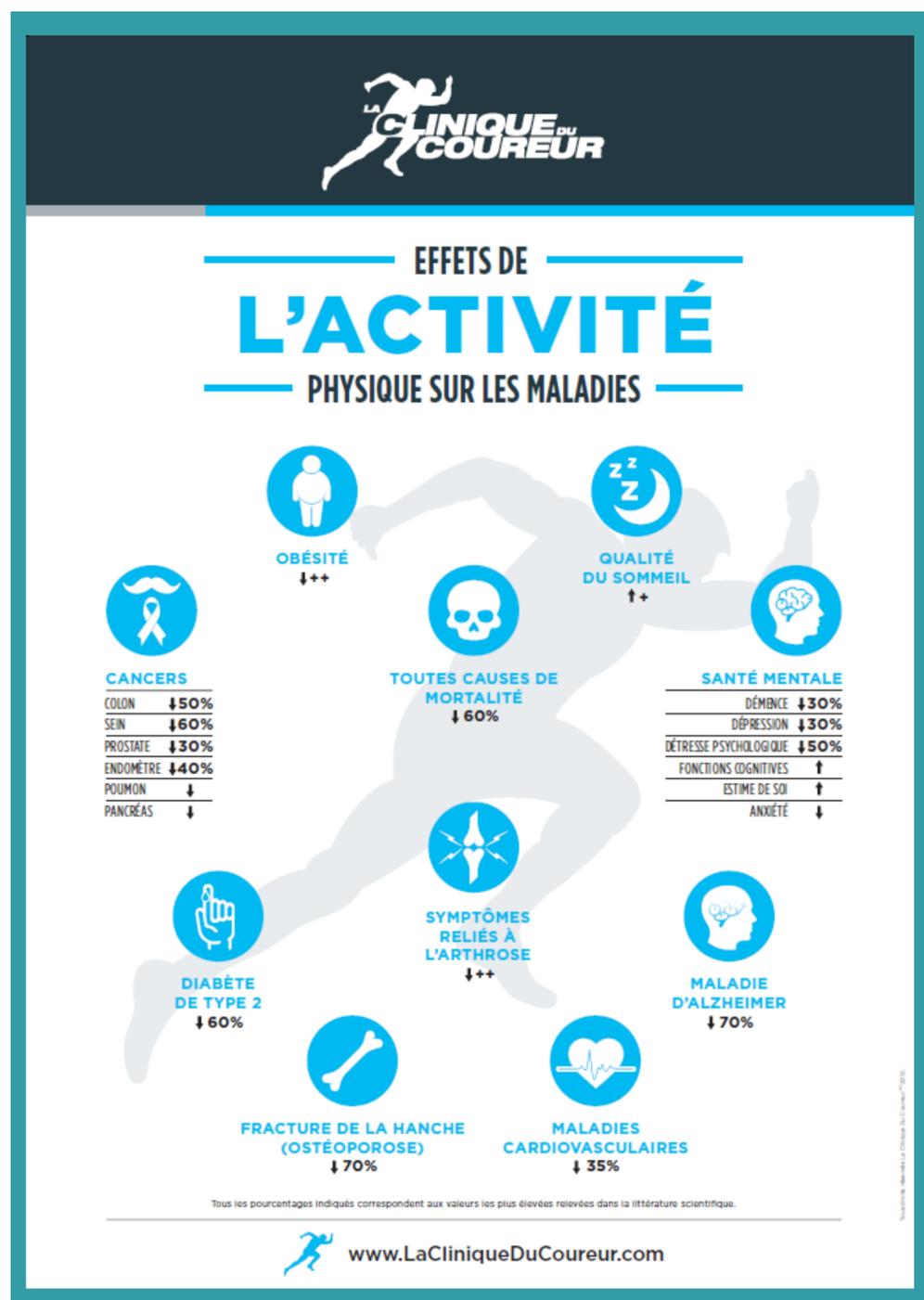


L'information la plus importante à retenir est que l'activité physique régulière réduit de 60% le risque de décès.

Voici plusieurs bonnes raisons pour commencer dès aujourd'hui !

- 75 à 150 minutes d'activités d'endurance soutenue.
- 2 séances de renforcement musculaire.

L'activité physique est bénéfique pour la santé physique et mentale. Elle réduit le développement des cancers, l'apparition de la maladie d'Alzheimer, le diabète de type 2, les symptômes liés à l'arthrose, l'ostéoporose, et les maladies cardiovasculaires. Elle améliore la qualité du sommeil, la réflexion, l'estime de soi.





MAISON MÉDICALE
DE FRASNES

A VOS AGENDAS !

17 mars : journée internationale du sommeil dont vous avez trouvé quelques infos en page 5. N'oubliez pas le changement d'heure prévu le **31 mars** ! Notre sommeil sera réduit d'une heure puisqu' à 2 heures du matin, il sera 3 heures.

Du 18 au 24 mars aura lieu, pour la 19^{ème} année, "La Semaine des Diététiciens".

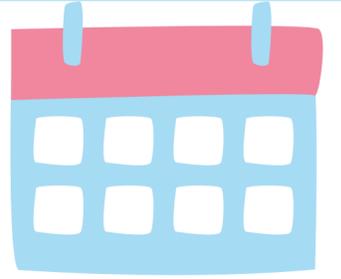
Une semaine où les Diététicien-ne-s communiquent vers le grand public et dans les médias sur un thème choisi. Cette année sera sous le thème de la **santé intestinale**, dont vous avez déjà trouvé quelques informations en page 6. N'hésitez pas à suivre les actualités sur le site www.lesdieteticiens.be ou sur la page facebook de notre Diététicienne (DIET CDS) car elle y proposera un concours et partagera des informations, recettes et une brochure complète téléchargeable sur la santé intestinale !

24 mars : de 14h à 17h aura lieu notre journée portes ouvertes dont vous trouverez les infos sur l'affiche ci-joint.

Si vous souhaitez que l'on aborde un sujet médical ou paramédical en particulier dans un de nos prochains "Mag trimestriel", n'hésitez pas à soumettre votre/vos idée(s) dans notre "Boîte à idées" disponible dans la salle d'attente.



Nous espérons que ce journal vous a plu, il est le résultat d'un travail d'équipe et de partages entre les professions médicales et paramédicales de votre maison médicale!



**INSCRIVEZ-VOUS DÈS
MAINTENANT
AUPRÈS DU
SECRETARIAT !**

**La MAISON MÉDICALE
DE FRASNES**

vous invite à son après-midi découverte

MARCHE - PORTES OUVERTES - GOUTER SANTE

**LE DIMANCHE 24 MARS 24
DE 13H30 À 17H00**

AU PROGRAMME

- Accueil à la maison médicale de Frasnes à 13h30.
- Départ vers l'antenne de Villers-Perwin (à pied ou à vélo) et visite des locaux de 14h30 à 15h30.
- Retour à Frasnes, visite du nouveau bâtiment et dégustation d'un goûter sain avec des produits locaux de 16h00 à 17h00.

Vous êtes les bienvenus à n'importe quelle étape de notre programme ! Inscription souhaitée avant le 8/03 auprès du secrétariat ou par téléphone au 071 17 79 08.