



MAISON MÉDICALE  
DE FRASNES

2ème trimestre 2024

# 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
Retour sur notre journée portes-ouvertes	Page 4 & 5
L'info INFI : La trousse de secours	Page 6
L'info PSY : Osez dire non !	Page 7
A vos agendas !	Page 8

## QUOI DE NEUF À LA MAISON MÉDICALE?

Le Docteur Cuvelier sera en congé de maternité du mois de juillet au mois d'octobre et sera remplacée par ses collègues de la maison médicale.

Nous vous annonçons également que le Docteur François Chevalier rejoint l'équipe ! L'occasion pour lui de se présenter ici.



“Je suis médecin généraliste depuis 1999. Au cours de ma carrière, je me suis toujours efforcé de pratiquer une médecine de proximité, holistique et scientifique. Je suis attaché aux valeurs de pluralisme, de respect mutuel et de discrétion qui caractérisent la pratique de la médecine générale.

La notion de médecin de famille m'est particulièrement chère. La facette scientifique de la médecine m'intéresse fortement. C'est pourquoi j'accorde une place importante à la formation continue”.

### Formation :

- Diplôme de médecine générale obtenu en 1999
- Maîtrise de stage
- Formation à l'utilisation de l'échographie clinique en médecine générale
- Formation à l'utilisation du dermoscope

Très prochainement, l'équipe sera également complétée par Clémence Patte, sage-femme. Elle déjà consulté, il y a quelques années, au sein de nos locaux et revient dès le mois de juillet, pour le plus grand bonheur des futurs mamans!

Pour ceux et celles qui ne la connaissent pas, ci-joint sa présentation.



“J'ai entamé ma carrière de sage-femme au sein du Grand Hôpital de Charleroi en 2015. Après quelques années à la maternité et à la salle d'accouchement, j'ai eu envie d'avoir un autre contact avec les futures mamans.

Je me suis donc lancée en 2018 dans une activité de sage-femme indépendante à titre complémentaire au sein de la maison médicale de Frasnes-lez-Gosselies.

Ayant mis en pause en 2020 mon activité d'indépendante pour accueillir mes 2 petites filles, j'ai maintenant le désir de me relancer pleinement dans l'accompagnement du suivi de grossesse. Forte d'une expérience en milieu hospitalier et maman épanouie, j'aurai à cœur de vous conseiller et de vous aider au mieux dans cette grande aventure qu'est la maternité”.



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.

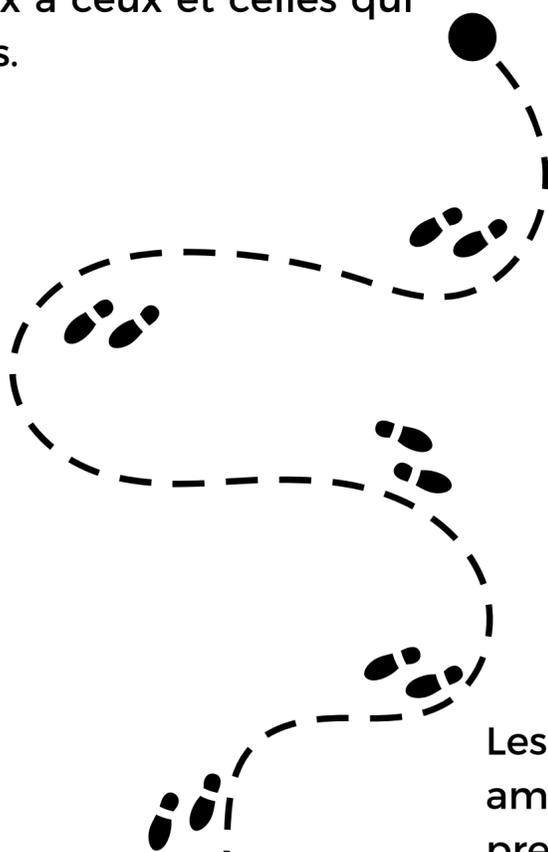
Les prises de rendez-vous se font par téléphone au 0470 82 48 51 ou via l'agenda en ligne DoctorAnytime.



MAISON MÉDICALE  
DE FRASNES

## RETOUR SUR NOTRE JOURNÉE DECOUVERTE

Le 24 mars dernier, nous organisons une après-midi "Découverte". Après avoir accueilli les patients à 13h30 au sein de la maison médicale de Frasnes, nous sommes partis, à pied pour certains et à vélo pour d'autres en direction de l'antenne de Villers Perwin afin de faire visiter les locaux à ceux et celles qui ne les avaient jamais vus.



Les locaux de l'antenne de Villers ont été aménagés en 2022 et nous ont accueillis durant presque 1 an, lors des travaux de rénovation de la maison médicale de Frasnes.

Aujourd'hui, les prestataires qui occupent les bureaux exclusivement à Villers-Perwin sont :

**Dr Alain Decavel, cardiologue**

**Marie Paulet, logopède**

**Fanny Girboux, ostéopathe**

Les médecins généralistes quant à eux consultent 1/2 journée par semaine à Villers Perwin.

N'hésitez pas à vous référer aux pages 2 et 3 pour connaître les jours et heures de présence de chacun à Villers !



## MARCHE, PORTES OUVERTES, GOUTER SANTE

De retour à la maison médicale de Frasnes, nous avons pu profiter d'un bon goûter, sain et varié !

Salade de fruits, yaourts et pâtisseries... pour la plupart "légères" ! L'occasion ici de vous partager 2 recettes, celle de Céline, la Diététicienne et celle de Stéphanie, la kinésithérapeute !



### Recette de gâteau au yaourt



*Pas besoin de balance, c'est le pot de yaourt vide qui devient l'objet de mesure des ingrédients !*

#### Ingrédients

- 2 pots de yaourt nature entier
- 3 pots de farine d'épeautre
- 1 pot de sucre roux
- 1/2 pot d'huile de maïs
- 3 œufs
- 1 sachet de sucre vanillé
- 1/2 sachet de levure chimique
- 1 pincée de sel

#### Préparation

- Préchauffez le four à 180°C.
- Dans un saladier, versez dans l'ordre et en mélangeant bien entre chaque ingrédient : les yaourts, les sucres (roux + vanillé), les œufs un à un, la farine, la levure, le sel et l'huile.
- Disposez la pâte dans un moule en silicone (ou autre préalablement beurré) et enfournez +/- 35 minutes. Vérifiez la cuisson en piquant un couteau au centre du gâteau, le couteau devant ressortir "propre". Ajustez la cuisson si besoin.
- Laissez refroidir et déguster !



### Recette de gâteau chocolat-courgette healthy



*Dans cette recette, pas de beurre ! C'est la courgette qui permet d'obtenir une texture moelleuse !*

#### Ingrédients

- 150 g chocolat amer détaillé en morceaux
- 3 œufs (+ 2 blancs facultatif, cela allège le gâteau)
- 45 g sucre canne (non raffiné)
- 200 g courgette, épluchée et coupée en tronçons
- 40 g de farine
- 1/2 càc extrait de vanille

#### Préparation

- Préchauffez le four à 180 °C.
- Commencez par faire fondre le chocolat 2x1 minute au micro-onde.
- Epluchez la courgette et mixez-la pour obtenir une purée de courgette.
- Séparez les blancs d'œufs des jaunes, et fouettez les jaunes avec le sucre et l'extrait de vanille. Ensuite, ajoutez la farine et la purée de courgette.
- Montez les blancs en neige et incorporez le tout dans la préparation précédente à l'aide d'une spatule.
- Disposez la préparation dans un moule en silicone ou autre moule avec un papier de cuisson pour faciliter le démoulage.
- Enfourez 30 minutes.
- Attendez que le cake soit refroidit pour le retirer du moule.



Pour ceux et celles qui le souhaitent, cette fin de journée s'est clôturée par la visite des locaux joliment et récemment rénovés !  
Merci encore aux participants de cette après-midi conviviale, sportive et gourmande !





## L'INFO INFI

par Chantal Saint-Mard, infirmière

### LA TROUSSE DE SECOURS

Les vacances arrivent à grand pas et même si elles sont synonymes de réjouissances, elles peuvent également être source de quelques petits ennuis.

Je vous propose donc une liste non exhaustive de quelques petits indispensables à emporter avec soi :

- de la crème solaire adaptée à son type de peau + après-soleil
- 1 répulsif anti moustiques ainsi qu'une crème apaisante en cas de piquêre
- 1 désinfectant, 1 antiseptique
- quelques pansements notamment pour les ampoules
- 1 crème soignante pour les plaies et les brûlures
- 1 paire de ciseaux
- 1 pince à échardes
- 1 pince anti tiques
- du sérum physiologique
- quelques médicaments contre la fièvre, la douleur, les maux d'estomac, le mal de transport, la diarrhée, etc...

Et surtout ne pas oublier son traitement personnel.



Précaution particulière si vous partez en avion !



N'oubliez pas que les produits transportés dans vos bagages à main ne peuvent pas dépasser 100ml chacun, le tout devant se trouver dans un sachet transparent refermable d'une capacité d'un litre maximum.

De nombreux magasins et parapharmacies proposent des fioles vides adaptées.



Sur tous ces bons conseils, je vous souhaite à tous de très belles vacances et de revenir avec des souvenirs plein la tête et sans blessure.





MAISON MÉDICALE  
DE FRASNES



## L'INFO PSY

par Stéphanie Van Oost, psychothérapeute

### **OSEZ DIRE NON ! OU RÉAPPRENDRE À DIRE NON!**

Le mot "non", un terme simple de trois lettres qui peut parfois être difficile à prononcer ! Quelques conseils pour réapprendre à exprimer un refus, favorisant ainsi des relations saines et épanouissantes. De nombreux patients me consultent avec des problèmes variés, mais qui ont souvent en commun : la difficulté à refuser une demande, une proposition ou une faveur.

Dire non peut être complexe car cela peut donner l'impression de rejeter la personne plutôt que sa demande, ce qui peut être gênant. Se rappeler que dire non n'a pas toujours été compliqué : c'est l'un des premiers mots que nous avons appris enfants lors de la période d'opposition entre 18 et 36 mois.

Plusieurs raisons expliquent la difficulté à refuser, comme la peur du rejet, de décevoir, de perdre l'estime des autres, le désir de plaire ou la peur du conflit.

Cependant, dire oui à tout peut rendre les relations superficielles et inhiber nos propres opinions et choix. Il est important d'être flexible et authentique en apprenant à dire non de temps en temps.

#### Comment retrouver la capacité de refuser ?

Trois conseils pour réapprendre à dire non :

- Commencer petit à petit en disant de petits "non" pour habituer les autres à votre refus.
- Se rappeler que dire non concerne une demande et non une personne.
- En cas d'insistance, répéter toujours le même argument de refus face à la personne (par exemple, "non, je suis fatigué, je ne veux pas sortir") sans entrer dans un conflit. C'est ce qu'on appelle la règle du disque rayé.



Pour aller plus loin, je vous conseille ce livre :  
"La rébellion positive", Isabelle Métenier





MAISON MÉDICALE  
DE FRASNES

## A VOS AGENDAS !

Depuis le 3 mai, le projet "Sport sur ordonnance" a été lancé aux Bons Villers. Il s'agit d'un dispositif dans lequel les médecins ont la possibilité de prescrire de l'activité physique aux personnes ayant une affection de longue durée (diabète, hypertension artérielle, lombalgie, cancer, ...). La prise en charge des patients est effectuée par des kinés de la commune. Vous trouverez plus d'informations sur [www.sport-sur-ordonnance.be/bonsvillers/](http://www.sport-sur-ordonnance.be/bonsvillers/)

**Le 31 mai** : journée mondiale sans tabac. Cette journée, initiée par l'OMS et répétée chaque année depuis 1987 est l'occasion de parler du tabagisme, de ses dangers pour la santé mais aussi et surtout des solutions d'AIDE pour toutes les personnes désireuses de se défaire de cette addiction.

A cette occasion, la maison médicale vous invite à participer gratuitement à une soirée dédiée à ce sujet. La date initiale était prévue le 29 mai mais elle sera finalement reportée au **12 juin** (cfr affiche ci-contre). Ne tardez pas à vous inscrire auprès du secrétariat.

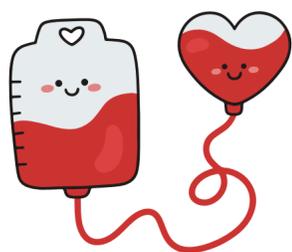
**Le 14 juin** est la journée où le monde entier célèbre la journée des donneurs de sang.

Voici quelques dates et lieux de collectes de sang :

**19/06** de 16h à 18h30 à Obaix (Maison du village de Rosseignies).

**26/07** de 15h à 19h30 à Sart-Dames-Avelines (salle polyvalente).

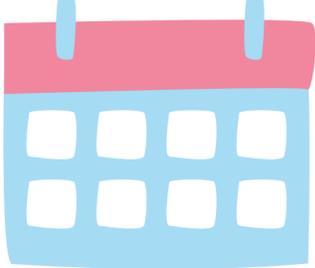
Vous trouverez plus d'informations sur [www.donneurdesang.be](http://www.donneurdesang.be)



Fonds européen agricole pour le développement rural: l'Europe et la Wallonie investissent dans les zones rurales



La rénovation de la Maison Médicale de Frasnes est cofinancée par l'UNION EUROPEENNE dans le cadre du Fonds européen agricole pour le développement rural (FEADER)



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

*Saviez-vous que le 31 mai est la journée mondiale*

## SANS TABAC ?

A cette occasion, la maison médicale vous invite à participer à une soirée dédiée à ce sujet et animée par Céline de Sart, Diététicienne-Nutritionniste & Tabacologue,

**le 12 JUIN de 19h à 20h30 (à la maison médicale)**

Que vous soyez motivé(e) à entamer un sevrage tabagique ou que l'idée germe simplement en vous, cette soirée pourra vous aider à y voir plus clair ! Au programme : quizz, discussions quant aux solutions, craintes, échanges, partage de témoignages, ...



**Les places étant limitées, ne tardez pas à vous inscrire (gratuitement) auprès du secrétariat (071 17 79 08) !**



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.

