



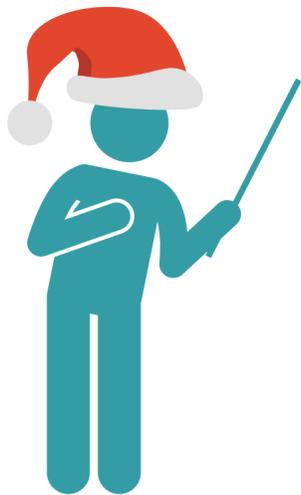
MAISON MÉDICALE
DE FRASNES

4ème 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

Dossier Spécial fêtes de fin d'année sur le thème: Page 4 à 8

“Alcool : usage modéré ou danger invisible ?”

QUOI DE NEUF À LA MAISON MÉDICALE?

Nous vous informons que très prochainement, la maison médicale vous offrira un service supplémentaire puisque nous allons programmer des plages horaires pour effectuer les prélèvements sanguins. Restez attentifs, les renseignements suivront !

Nous vous souhaitons une excellente fin d'année et vous présentons d'ores et déjà nos meilleurs vœux pour 2025 ! Que cette nouvelle année soit marquée par des avancées positives dans votre parcours de santé. Faisons de 2025 une année de prévention et de bien-être : des petits gestes aux grandes résolutions, chaque effort compte pour une meilleure santé.

L'équipe de la maison médicale



La MMDF continue de s'agrandir et dynamise son équipe pluridisciplinaire. Si vous êtes un professionnel de la santé et que vous désirez rejoindre notre équipe, n'hésitez pas à contacter Stéphanie VAN OOST, coordinatrice.

N'oubliez pas, vos idées, vos questions nous intéressent !



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.





MAISON MÉDICALE
DE FRASNES



LES PRESTATAIRES DE LA MMDF

Les médecins généralistes



Dr Damien Ayoub

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



Dr Caroline Cuvelier

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



Dr Camille Bastien

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 François Chevalier

Consultations :
Lundi de 8h30 à 12h30 à Frasnes et de
12h30 à 20h00 à Villers-Perwin
Mardi et vendredi de 8h30 à 18h00 à
Villers Perwin
Mercredi de 8h30 à 18h00 à Frasnes
Jeudi de 8h30 à 12h30 à Villers et de
12h30 à 20h30 à Frasnes



Dr Julie Page

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.



Pour les médecins généralistes uniquement, la prise de rendez-vous se fait exclusivement par téléphone via l'accueil de la maison médicale (071 17 79 08) assuré par Marie-Cécile Vanbeneden et l'équipe des bénévoles.

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](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

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

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

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

Prise de rendez-vous au 0471 28 10 49.



Marie Paulet

Logopède

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 d'orientation systémique (individuel - couple - famille)

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

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



Fanny Girboux

Ostéopathe

Consultations à Villers les mercredis.

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



Clémence Patte

Sage-femme

Les consultations ont lieu à Frasnes le mardi après-midi.

Prise de rendez-vous au 0472 63 94 86



Stéphanie Manise

Psychologue et psychothérapeute Enfants et adolescents Guidance parentale

Les consultations ont lieu à Frasnes le mercredi.

Prise de rendez-vous au 0456 81 50 21 ou sur www.stephaniemanise.be



MAISON MÉDICALE
DE FRASNES

DOSSIER SPÉCIAL

“Alcool : usage modéré”



Les fêtes de fin d'année sont synonymes de convivialité, de retrouvailles et de célébrations. C'est une période où l'on partage des moments festifs autour de repas copieux et, bien souvent, de verres d'alcool.

Si pour beaucoup boire un verre fait partie des traditions de cette période, il est important de ne pas oublier que l'abus d'alcool peut rapidement transformer ces instants de bonheur en situations dangereuses.

Accidents de la route, comportements à risque, ou encore problème de santé, les dérives liées à une consommation excessive d'alcool sont nombreuses et peuvent avoir des conséquences dramatiques.

Dans ce dossier spécial, l'équipe de la maison médicale a décidé d'unir ses connaissances pour vous informer au mieux sur les nombreux risques, les précautions à prendre, les signes de dépendance, les alternatives ou encore solutions...

Commençons par le point de vue d'un médecin, le Dr Chevalier.



Un lien social

« C'était une belle guindaille », « prend un verre ça ira mieux », « je suis déchiré »... Combien de fois a-t-on entendu ou prononcé ces phrases ? Elles parlent toutes de l'effet que l'on ressent voire que l'on attend en consommant de l'alcool.

Comment ça fonctionne l'alcool ?

Une drogue du plaisir...

L'effet de l'alcool sur notre cerveau est complexe. De façon schématique, lors de sa consommation, certaines zones du cerveau vont être le théâtre de modification de concentration de plusieurs neurotransmetteurs (ce sont des protéines impliquées dans le fonctionnement du cerveau). Ainsi on observera l'augmentation de dopamine, de sérotonine, de GABA. Chacune de ces molécules procure des sensations de plaisir, de détente, bref ce que l'on recherche en « prenant un verre ».

Et puis une drogue pour éviter le déplaisir

Mais notre cerveau est un organe dynamique. Il se transforme en permanence en fonction des situations qu'il rencontre, surtout s'il les rencontre souvent. Le nombre de récepteurs (c'est-à-dire ce qui rend notre cerveau sensible aux neurotransmetteurs) augmente ou diminue pour s'adapter.

De telle sorte qu'assez rapidement, l'alcool provoque moins de plaisir. Il en faut plus, mais surtout plus souvent.



FÊTES DE FIN D'ANNÉE ou danger invisible?"

Les dégâts causés

Beaucoup de gens pensent que les effets néfastes de la consommation régulière concerne uniquement le foie. Faisons un petit tour d'horizon des organes de notre corps qui souffrent de l'utilisation régulière d'alcool.

Le système nerveux

L'alcool agit directement sur le cerveau et le système nerveux. Il provoque des troubles neuro-cognitifs, des troubles de la concentration et de la mémoire (en particulier de la mémoire à court terme). Il est facilitateur de tous les phénomènes convulsifs et épileptiques. Il provoque des atteintes des nerfs périphériques, provoquant des troubles de la marche et de l'équilibre.

Le binge drinking (boire beaucoup d'alcool en peu de temps) à des conséquences durables sur le cerveau.

Accidents en tous genres, insomnies

Par ces effets immédiats, l'alcool est une cause majeure et fréquente de nombreux accidents (de la route ou domestiques). Son effet inhibiteur est couramment responsable de violence.

L'alcool déstructure le sommeil

Le foie et le tube digestif

La cirrhose, les troubles digestifs chronique, les pancréatites.....

Cancers

L'alcool est un facteur de risque pour le cancer du foie, les cancers de la sphère oropharyngée, de l'œsophage, le cancer du colon et sans doute le cancer du sein...

Le cœur et les vaisseaux sanguins

Il facilite les troubles du rythme cardiaque et sans doute les maladies vasculaires cérébrales.

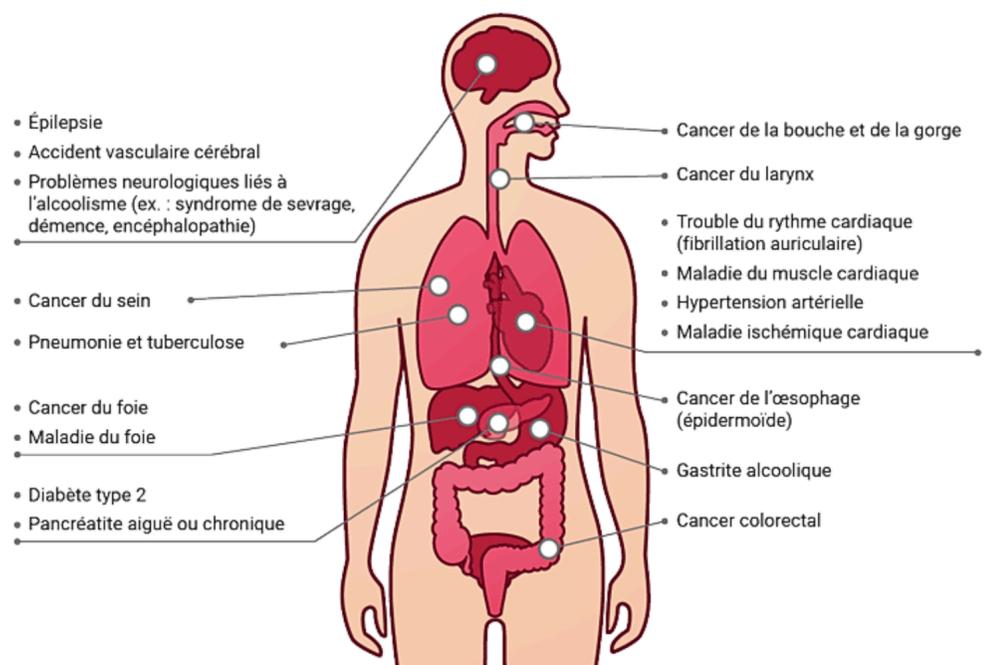


Pas si sûr... On a tous entendu parler de ces études montrant que les gens qui boivent un à deux verre(s) par jour ont moins de problèmes vasculaires que ceux qui ne boivent pas.

Ce n'est sans doute pas vrai, car ces études sont entachées de nombreuses erreurs méthodologiques.

Une étude de 2018 suggère un effet légèrement protecteur pour l'infarctus pour une consommation très limitée (quelques verres par semaine). Hormis cela, la morbidité (les dégâts pour la santé) augmente avec la consommation dès le premier verre.

Maladies chroniques liées à la consommation d'alcool



www.inspq.qc.ca/substances-psychoactives/alcool/dossier/alcool-consequences-consommation

Si vous vous interrogez sur votre consommation d'alcool, et le risque de dépendance, faites le test!



AIDE ALCOOL



MAISON MÉDICALE
DE FRASNÈS

L'ALCOOL CHEZ LES JEUNES



La consommation d'alcool par les jeunes est loin d'être anecdotique. Une étude en Flandre montre que plus de la moitié des jeunes de 12 à 18 ans ont déjà bu de l'alcool. 14 % en consomme une fois par semaine.

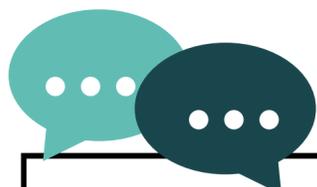
Le cerveau d'un adolescent et d'un jeune adulte est plus sensible aux effets de l'alcool car il est immature et continue à se développer jusqu'à l'âge de 25 ans...

La fragilité cérébrale du jeune se trouve dans la prise de décision, le contrôle des impulsions et des émotions. Ce sont ces mêmes zones cérébrales qui seront abimées irrémédiablement lors de la consommation d'alcool.

La consommation aggrave donc les faiblesses qui poussent le jeune à boire.

Ne pas consommer d'alcool avant l'âge de 18 ans

C'est la recommandation du conseil supérieur de la santé.



AIDE & SOUTIEN

Afin de sensibiliser les jeunes aux dangers de l'alcool, certaines associations issues du secteur de la santé et de la jeunesse se sont regroupées dans un groupe intitulé "Jeunes, alcool & société".

Vous pourrez y trouver de nombreuses infos, des outils de sensibilisation, etc : <https://www.jeunesetalcool.be/outils-et-publications/outils-pour-en-parler/>

Comprendre les premiers contacts avec l'alcool chez les enfants et adolescents



L'alcool est omniprésent dans notre culture et souvent considéré comme une norme sociale (repas de famille, sorties,...). Pour beaucoup d'enfants et d'adolescents, la première interaction avec l'alcool se produit dans un cadre familial, où la consommation peut sembler tout à fait innocente. Le danger, ici, réside dans le message implicite : alerter les jeunes sur les conséquences de cette consommation peut être difficile lorsque l'alcool est banalisé comme une partie intégrante du quotidien.

Les premières expériences avec l'alcool, que ce soit lors d'un goûter un peu spécial ou lors d'un événement festif, peuvent susciter des émotions ambivalentes. D'un côté, il y a la curiosité et le sentiment d'appartenance à un groupe. De l'autre, il y a la peur et l'incertitude, surtout si ces expériences ne sont pas accompagnées d'une éducation claire sur les effets de l'alcool. Les jeunes peuvent ainsi développer une perception déformée de la consommation d'alcool en l'associant à des moments joyeux, renforçant l'idée qu'il s'agit d'un élément essentiel des interactions sociales.

La banalisation des boissons alcoolisées sous différentes formes, comme par exemple les bières légères, peut créer une confusion. Pour certains, cela donne l'impression que consommer de l'alcool, même à petites doses, n'est pas réellement problématique. À une époque où les jeunes veulent toujours maximiser leurs expériences et rechercher des sensations fortes, cette perception peut être particulièrement néfaste. Il est crucial de comprendre que cette exposition précoce à l'alcool peut avoir des répercussions psychologiques significatives. Les études montrent que les jeunes qui débutent leur consommation d'alcool avant l'âge de 15 ans ont un risque accru de développer des problèmes d'alcoolisme à l'âge adulte. Ils peuvent également être plus susceptibles de souffrir de troubles de l'humeur, d'anxiété et de problèmes relationnels.

Pour contrer ces effets négatifs, l'éducation joue un rôle déterminant. Il est essentiel d'offrir aux parents et aux éducateurs des outils pour aborder le sujet de l'alcool avec les jeunes. Cela passe par des discussions ouvertes sur les risques, les limites et l'importance de respecter son corps. Proposer des alternatives à l'alcool lors d'événements sociaux, sensibiliser à la consommation responsable et renforcer les valeurs d'autonomie et de choix éclairé sont autant de stratégies qui peuvent aider à créer un cadre sain pour mosaïquer les perceptions des jeunes.



MAISON MÉDICALE
DE FRASNES



ALCOOL & GROSSESSE

Quels sont les risques ?

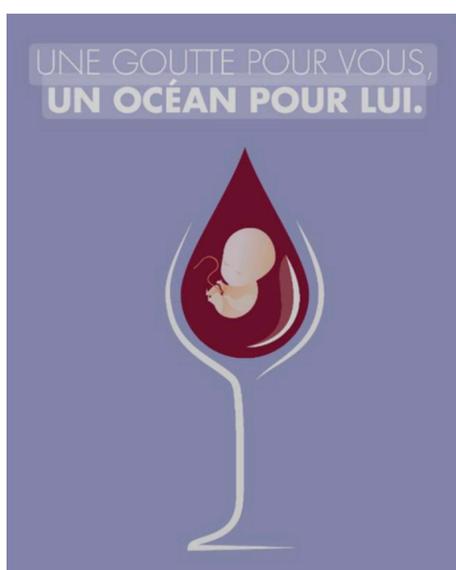
Une consommation excessive d'alcool pendant la grossesse peut entraîner :

- Une fausse couche
- Un faible poids de naissance
- Un retard de croissance
- Une naissance prématurée
- Des malformations congénitales

En cas de consommation abusive d'alcool, on parle de troubles du spectre de l'alcoolisation foétale (TSAF) qui peuvent se développer. Ceci regroupe toutes les anomalies qui surviennent chez l'enfant dû à une consommation abusive d'alcool par la mère lors de la grossesse. Il s'agit d'anomalies congénitales, de troubles du comportement, de retard dans le développement intellectuel. Le nouveau-né peut être irritable dès la naissance dû au manque, avoir des difficultés pour s'alimenter et se développe difficilement.

Une consommation excessive d'alcool correspond à une consommation de plus de 5 verres d'alcool par jour.

Si vous consommez de l'alcool et que vous êtes enceinte, faites appel à votre médecin généraliste, votre gynécologue ou votre sage-femme pour un suivi médical rapproché.



Les connaissances scientifiques actuelles ne permettent pas de déterminer le seuil d'alcool en dessous duquel les risques sont nuls, d'où le conseil généralisé : « Zéro alcool pendant la grossesse ».

Source :
<https://www.infosante.be/guides/consommation-de-substances-pendant-la-grossesse>
<https://www.marjoliemaman.com/2016/09/07/grossesse-consommation-alcool/>

ET LES ENFANTS?



Grandir dans un milieu alcoolodépendant

L'alcoolisme touche un belge sur 7, un grand nombre de familles sont donc largement impactées par cette maladie. Grandir dans un milieu alcoolodépendant n'est pas anodin. Il est admis de nos jours que le fonctionnement parental est un déterminant important du bien-être de l'enfant et de son développement global.

Deux éléments importants nous intéressent ici particulièrement : les interactions avec le parent et la capacité du parent à développer un sentiment de sécurité profond chez l'enfant.

Les études montrent que dans un contexte alcoolique, il y a de l'imprévisibilité, une tension émotionnelle souvent forte, une instabilité omniprésente.

Le taux d'abstinence ou d'alcoolisation du parent influence la qualité des interactions avec leurs enfants en permanence.

Les effets de ce contexte dépendent de plusieurs facteurs : comme la temporalité (des effets à court, moyen ou long terme), l'âge de l'enfant, la durée et la gravité du problème, l'organisation familiale, ou encore les ressources (soutien familial ou extérieur).

Parmi les conséquences:

- Alcoolisme foetal potentiel
- Le comportement du parent alcoolodépendant peut produire un contexte perturbant certaines étapes de leur développement et/ou de la construction de leur identité.
- Les enfants peuvent devoir « jouer les adultes » trop tôt (phénomène de parentification). Par exemple, l'enfant va se responsabiliser très tôt, se tracassant pour son parent, pour les finances, pour la sécurité, excusant le parent et tentant de le protéger. Cela les affecte émotionnellement, cognitivement et socialement.
- L'attachement insecure a un impact sur leur personnalité, leur manière d'aborder le monde, les relations affectives et la manière générale dont ils vont poser leurs choix de vie.
- Les enfants vivant dans un contexte alcoolodépendant peuvent également développer des soucis affectifs, comportementaux, scolaires, une dépendance acquise tôt (alcool, drogue, relationnelle), ...





MAISON MÉDICALE
DE FRASNES

(suite "grandir dans un milieu alcoolodépendant")

Fatalité ?

Certains facteurs peuvent aider l'enfant à s'adapter : la personnalité de l'enfant et sa capacité de résilience. Ou encore la cohésion au sein de la famille, le maintien des rituels familiaux, ou encore l'abstinence du parent.

Un parent expose inévitablement ses enfants à ses propres problématiques : médicales, psychiques, émotionnelles, sociales, économiques, ...

Le plus souvent, ces problématiques elles-mêmes dépassent la volonté seule.

Le parent a cependant du pouvoir sur les actions et la prévention qu'il pourra mener afin de préserver sa fonction parentale et favoriser le développement harmonieux de son enfant. Ce qui finalement, incombe à chaque parent.

N'hésitez pas à demander de l'aide : pour vous, pour discuter de votre parentalité ou pour un espace de parole et de soin pour votre enfant.

Références :

Croissant, J.-F. (2004). Familles et alcool, et les enfants ! ? Dépendances des parents et développement des enfants. *Thérapie familiale*, 25(4), 543-560.

Taiman I., 2019. « Parentalité et addiction à l'alcool ». *Revue Psychotropes*, vol. 25.

Vitaro, Frank and René Carbonneau. Enfants de parents affectés d'une dépendance : Problèmes et résilience. Presses de l'Université du Québec, 2006.



ALCOOL & NUTRITION

Saviez-vous qu'un gramme d'alcool renferme 7 KCal ! Soit presque autant de calories qu'un gramme de graisse qui vaut 9 KCal (les protéines et les glucides renfermant eux 4 KCal par gramme).

Outre les impacts pour votre santé cités précédemment, consommer de l'alcool contribue donc à augmenter l'apport calorique de la journée, ce qui aura indéniablement un impact sur votre poids.

Quelques exemple :



vin rouge/blanc/rosé
mousseux/champagne
75 à 85 KCal / 100ml

1 verre = +/- 120 ml
= +/- 100 KCal



bière blonde type
Jupiler
56 KCal / 100 ml

1 bière = 250 ml
= 140 KCal



Gin Tonic
265 KCal / 100 ml gin
+/- 30 KCal / 100 ml tonic

1 verre de Gin Tonic = 50
ml gin + 200 ml tonic
= +/- 192 KCal

Valeurs nutritionnelles issues de la table de composition Ciquial (ciquial.anses.fr) et de la composition figurant sur les étiquettes.

La dépendance à l'alcool est une maladie grave, dont il est cependant tout-à-fait possible de se rétablir. Il n'est jamais trop tard pour engager un processus de soins. Une personne qui présente une dépendance sévère à l'alcool pourra, surtout si elle est bien accompagnée, se rétablir et retrouver une vie épanouie. Des traitements efficaces existent, parlez-en à votre médecin.



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)