



MAISON MÉDICALE
DE FRASNES

1er trimestre 2025 (n°5)

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
L'info médicale : la tournée minérale, et si on la poursuivait?	Page 4
L'info diet : nouvelle définition de l'obésité	Page 5
L'info médicale sur les IPP	Page 6
A vos agendas !	Page 7
	Page 8

QUOI DE NEUF À LA MAISON MÉDICALE?

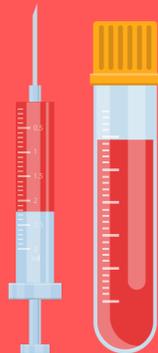
BONNE NOUVELLE !

Nous sommes ravis de vous annoncer l'ouverture de notre nouveau centre de prélèvements !

Horaires :

Lundis :
de 7h00 à 8h30 à Frasnes

Vendredis :
de 7h00 à 8h30 à Villers



Les prélèvements se font **SANS** rendez-vous et sont accessibles à **TOUS** les patients, même ceux qui ne sont pas suivis régulièrement à la MMDF !

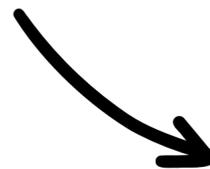


Nos prélèvements seront réalisés par notre infirmier expérimenté, Arnaud VERROKEN, qui se fera un plaisir de vous accueillir !

De plus, tous les prélèvements seront toujours traités par le laboratoire Luc Olivier, garantissant ainsi la qualité de vos analyses ! Tout prélèvement sera fait sur base de la prescription de votre médecin.

N'oubliez pas d'être muni de tous les documents utiles !

Nous vous invitons d'ailleurs à consulter ces quelques points d'attention lorsque vous vous rendrez à la maison médicale pour un prélèvement sanguin



Lors d'un précédent MAG, nous vous avons présenté notre équipe de bénévoles qui vous accueille et répond au téléphone. Parmi cette grande équipe, il y a Virginie Motte.

A partir du mois d'avril, Virginie épaulera



quotidiennement Marie-Cécile en devenant donc une des deux accueillantes principales de la maison médicale. Nous en sommes très heureux !



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, Virginie Motte 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

Nous sommes presque 8 Belges sur 10 à boire de l'alcool au moins occasionnellement. Mais toute consommation d'alcool, même à faible dose, est déjà délétère pour la santé. Face à ce constat, une idée est née : proposer de faire une pause et de réfléchir sur sa consommation d'alcool durant un mois. La Tournée Minérale est née et en est aujourd'hui à sa 9ème édition. 1.5 million de Belges ont déclaré y participer ces dernières années.

Cet événement a lieu durant tout le mois de février et a pour but de sensibiliser les Belges aux effets de la consommation d'alcool et aux bienfaits de l'abstinence.

Parmi les participants, au moins 7 personnes sur 10, déclarent avoir ressenti un effet positif après un mois sans alcool, et ce, même pour un buveur modéré.

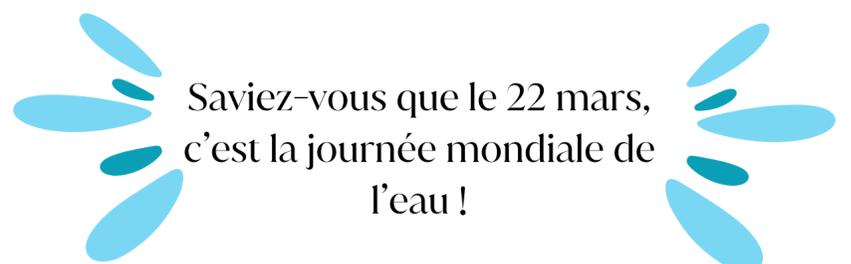


Mais quels sont les bienfaits à court terme ressentis après un mois sans alcool selon les participants à cette Tournée?

- 1. Regain d'énergie et meilleure forme générale** : effet le plus cité.
- 2. Amélioration du sommeil** : l'alcool perturbe les cycles naturels du sommeil en diminuant les phases de sommeil profond. En s'abstenant, les participants bénéficient d'un sommeil plus réparateur, ce qui améliore leur bien-être général. L'abstinence permet également de diminuer les ronflements ; ce qui améliore le sommeil du patient et éventuellement aussi de son partenaire !

L'INFO MÉDICALE : LA ET SI ON LA

- 3. Amélioration de la concentration et de la mémoire** : l'alcool ayant des effets négatifs sur la concentration, son absence pendant un mois peut permettre à beaucoup de retrouver une clarté mentale et une meilleure productivité.
- 4. Réduction de l'anxiété et du stress** : bien que l'alcool puisse offrir une sensation temporaire de relaxation, il aggrave l'anxiété sur le long terme. De nombreuses personnes constatent une baisse de leur niveau de stress et d'anxiété après seulement quelques jours sans alcool.
- 5. Perte de poids** : l'alcool est riche en calories vides et, lorsqu'il est consommé régulièrement, peut contribuer à une prise de poids significative. En arrêtant de boire, de nombreux participants rapportent une perte de poids notable, sans avoir modifié leur alimentation de manière significative. L'alcool augmente également le stockage des graisses. De plus, comme l'alcool perturbe le sommeil, il augmente la formation de l'hormone de la faim: la Ghreline. Résultat : on mange plus.
- 6. Meilleure peau** : l'alcool étant un diurétique, il déshydrate le corps. Un mois sans alcool améliore l'hydratation et la santé de la peau, des cheveux et des ongles.
- 7. Amélioration des performances sportives et amélioration de la récupération** après la pratique d'une activité physique.
- 8. Renforcement de la confiance en soi et amélioration de l'image corporelle.**



Saviez-vous que le 22 mars,
c'est la journée mondiale de
l'eau !



MAISON MÉDICALE
DE FRASNÉS



TOURNÉE MINÉRALE, POURSUIVAIT?

par le Dr Julie Page,
médecin généraliste

Bienfait à long terme de la Tournée Minérale :

Doit-on s'attendre à un « effet rebond » avec une consommation massive d'alcool après la période d'abstinence ? Il n'en est rien, on constate un effet à long terme du mois d'abstinence. 20% des participants déclarent avoir diminué leur consommation d'alcool encore 6 mois après la Tournée Minérale.

Sur le site internet de la Tournée Minérale se trouve plusieurs recettes de boissons sans alcool : mocktails, eau détox, thé, jus, smoothies,... N'hésitez pas à aller vous en inspirer.



Profitez-en pour rappeler que la meilleure des boissons en terme de santé est évidemment l'eau !

Le poids de notre organisme est constitué de 60 à 65% d'eau. C'est dire l'importance de veiller à une bonne hydratation. L'eau est essentielle à notre survie. Boire de l'eau présente de nombreux avantages pour la santé, car elle joue un rôle essentiel dans le bon fonctionnement de notre corps.

Il est recommandé de boire entre 1 L et 1,5 L d'eau par jour. A cette quantité, s'ajoute l'eau des aliments (fruits, légumes) qui correspond à environ 1 L d'eau par jour.

Augmentez cette quantité selon la température extérieure, la pratique d'une activité physique, en cas d'allaitement ou maladie spécifique. Rappelons qu'il vaut mieux ne pas attendre d'avoir soif pour boire. !



J'espère vous avoir donné envie d'aller vous servir un grand verre d'eau et de laisser les boissons alcoolisées pour les occasions ! N'hésitez pas à entamer une réflexion sur vos habitudes et à en parler avec votre médecin généraliste.

Voici quelques raisons pour lesquelles l'hydratation est importante :

- 1. Hydratation cellulaire :** l'eau est cruciale pour maintenir l'équilibre des fluides dans les cellules, ce qui permet aux processus cellulaires de se dérouler correctement.
- 2. Régulation du volume de sang dans le corps :** il est essentiel de maintenir un volume de sang suffisant pour transporter l'oxygène nécessaire à l'organisme. Et comme le sang se compose de plasma à 55 %, et que le plasma se compose lui-même de 90 % d'eau, l'eau représente près de 50 % de notre sang.
- 3. Maintenir le niveau de salive et permettre la digestion :** la salive, composée à 90 % d'eau, permet de faciliter l'absorption, le transport et la digestion des aliments ingérés. L'eau aide à prévenir la constipation en assurant un transit intestinal fluide.
- 4. Régulation de la température corporelle :** l'eau aide à maintenir une température corporelle stable, en particulier lors de l'exercice physique ou par temps chaud.
- 5. Fonctionnement des organes :** les reins, le foie et d'autres organes dépendent de l'eau pour éliminer les toxines du corps. L'hydratation est essentielle pour la détoxification. L'urine est composée à 95% d'eau.
- 6. Santé de la peau :** boire suffisamment d'eau aide à garder la peau hydratée, contribuant à son élasticité et à sa santé.
- 7. Performances cognitives :** une bonne hydratation aide à maintenir la concentration et la mémoire.
- 8. Transport des nutriments :** l'eau permet aux nutriments et aux minéraux de se déplacer dans tout le corps, ce qui est essentiel pour la santé des cellules.



L'INFO DIET : NOUVELLE DÉFINITION DE L'OBÉSITÉ

par Céline de Sart, Diététicienne Nutritionniste & tabacologue

C'est le 4 mars qu'aura lieu la Journée mondiale de lutte contre l'obésité, l'occasion de refaire le point sur la définition de cette pathologie et sa prise en charge.

Depuis "toujours", c'est l'Indice de Masse Corporelle (IMC ou BMI = Body Mass Index), qui consiste à diviser le poids (en kilos) par la taille élevée au carré (en m), qui définissait l'obésité chez une personne.

IMC de 18 à 25 = norme de santé

IMC de 25 à 29.9 = surpoids

IMC > 30 = obésité

Pourtant, on sait (depuis presque toujours aussi!) que l'IMC n'est pas suffisant, notamment parce qu'il ne fait pas la distinction entre du muscle, de l'eau ou de la graisse, et ne tient pas compte de la localisation de la graisse dans le corps.

C'est donc pour cela que depuis peu, un nouveau consensus international a été mis en place par [The Lancet Diabetes & Endocrinology](#), avec la participation de 58 experts issus de différentes disciplines et différents pays mettant en évidence que désormais, c'est l'excès de graisse, et non de poids, qui est au cœur du diagnostic.

L'obésité bénéficie donc d'une nouvelle définition, à savoir qu'il s'agit d'un **état** caractérisé par un **excès d'adiposité (= de graisse)**.



Pour définir s'il y a ou non un taux de graisse excessif, il y a plusieurs possibilités :

Au moins une mesure anthropométrique en complément de l'IMC :

Tour de taille ≥ 102 cm pour les hommes
 ≥ 88 cm pour les femmes

Rapport tour de taille/tour de hanches
 $> 0,9$ pour les hommes
 $> 0,85$ pour les femmes

Rapport tour de taille/taille $> 0,5$ pour tous

Si l'IMC n'est pas calculé, au moins deux de ces mesures doivent être prise en compte pour définir l'état d'obésité.

Si l'IMC est supérieur à 40 kg/m^2 , on peut considérer qu'il y a un excès de graisse corporelle sans autres mesures et donc, un état d'obésité.

On distingue 2 types d'obésité :

L'obésité préclinique : état d'adiposité excessive avec une fonction **préservée** des autres tissus et organes et un risque variable, mais généralement accru, de développer une obésité clinique et plusieurs autres maladies (diabète de type 2, maladies cardiovasculaires, certains types de cancer, etc.).

Il s'agit d'une situation où l'on peut agir en **PREVENTION**, avant l'apparition de complications.

L'obésité clinique : maladie systémique chronique caractérisée par des **altérations** de la fonction des tissus, des organes, dues à un excès d'adiposité. Les complications sont potentiellement mortelles.

Ce consensus marque une avancée majeure vers une meilleure compréhension et prise en charge de l'obésité.



L'INFO MÉDICALE SUR LES IPP (MÉDICAMENTS ANTI-ACIDE)

par le Dr François Chevalier, médecin généraliste

Les IPP, ce sont les "inhibiteurs de la pompe à protons".

De quoi s'agit-il ?

Les IPP sont des médicaments efficaces pour diminuer la production acide de l'estomac. On les utilise couramment pour traiter les ulcères de l'estomac, le reflux gastro-oesophagien...

Ces médicaments bloquent la libération de protons dans l'estomac par des cellules appelées « cellules pariétales ».

Ces molécules sont apparues dans les années nonantes et ont connu depuis leur mise sur le marché un succès croissant.



Quels sont les effets positifs et les effets secondaires ?

Ces molécules sont les plus efficaces dans toutes les pathologies liées à la production excessive d'acide par l'estomac.

On les pensait initialement dépourvues d'effets secondaires, mais ces dernières années les choses sont moins sûres.

Ces médicaments sont très vraisemblablement responsables d'une augmentation de risque de gastro-entérites infectieuses et d'infections intestinales (clostridium).

D'autres effets secondaires sont évoqués mais non démontrés (ostéoporose, maladie rénale, pneumonie, démence...).

Pourquoi en prendre ?

Les IPP sont indispensables :

- En traitement de court terme (4-8 semaines): pour traiter les ulcères gastriques, les œsophagites.
- En traitement de long terme : pour les œsophagites sévères, l'œsophage de Barrett, la protection de l'estomac chez des personnes à risque qui prennent des anti-inflammatoires.

Dans la majorité des cas, la prise au long cours n'est donc pas justifiée.

En Belgique, des estimations (de l'INAMI) décrivent une utilisation inappropriée dans 39 à 63 % des cas.



Arrêter ou continuer (et comment le faire ?)

Ces dernières semaines vous avez peut-être vu ou entendu des campagnes d'information sur les IPP. Il est assez fréquent que la prise de ces médicaments ne soit pas vraiment utile et qu'elle expose aux effets secondaires décrits précédemment.

Donc pourquoi ne pas les arrêter ? Le sevrage n'est pas toujours facile car il existe un « effet rebond » lorsque l'arrêt est trop brutal. Ce qui provoque des sensations de brûlures et douleurs d'estomac très désagréables. On peut éviter ceci en diminuant les doses et en alternant les prises progressivement.

On peut également s'aider d'autres molécules de remplacement mais surtout changer certaines habitudes hygiéno-diététiques (graisses, sucre, stress, alcool, etc. peuvent être la cause d'acidité gastrique).

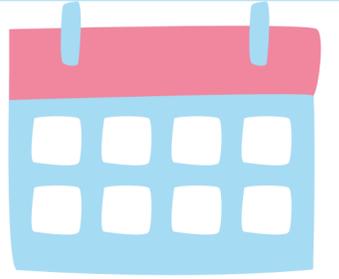
Même si le sevrage complet n'est pas systématiquement possible, une diminution sensible des doses et de la fréquence de prise est obtenue dans la majorité des cas.

N'hésitez pas à en parler à votre médecin !



MAISON MÉDICALE
DE FRASNES

A VOS AGENDAS !



10 mars : pour ceux et celles qui désirent entamer une démarche de sevrage tabagique, une conférence gratuite organisée par la commune de Les Bons Villers vous est proposée, animée par Céline de Sart, Diététicienne et Tabacologue. Même si ce n'est qu'une idée, qu'un projet, d'arrêter ou même diminuer votre consommation, n'hésitez pas à participer !

**INSCRIVEZ-VOUS DÈS
MAINTENANT !**

CONFÉRENCE GRATUITE SUR LE TABAGISME
« Y RÉFLÉCHIR C'EST DÉJÀ AGIR »
Vous souhaitez arrêter de fumer et vous ne savez pas par où commencer?

LUNDI 10 MARS À 18H
MAISON DE VILLAGE
DE VILLERS PERWIN
RUE DU CAVEAU, 1

Au programme:
Conférence donnée par Céline de Sart,
diététicienne, nutritionniste, tabacologue.
Présence de la cellule « Promotion de la santé de Solidaris »

Places limitées. Inscription au 071/823173 Sabine Leclercq - pcs@lesbonsvillers.be



Le 30 mars : on passera de l'heure d'hiver à l'heure d'été ! A 2 heures du matin, nous avancerons l'horloge d'une heure (3h), nous perdrons donc 1 heure de sommeil.



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!



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 EUROPÉENNE dans le cadre du Fonds européen agricole pour le développement rural (FEADER)