



MAISON MÉDICALE
DE FRASNES

2ème trimestre 2025 (n°6)

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
Etudiants en période d'examens : conseils santé pour booster concentration et sérénité	Page 4 & 5
Lumière sur le soleil : ses effets sur notre santé	Page 6
Amitié, liberté, compromis : réussir ses vacances entre amis!	Page 7
A vos agendas !	Page 8

QUOI DE NEUF À LA MAISON MÉDICALE?

En juin, un nouveau prestataire intégrera l'équipe de la maison médicale !

Je m'appelle Matteo Luisetto et je suis chirurgien orthopédique et traumatologue.



J'exerce au sein du réseau Humani où je travaille sur les 3 sites hospitaliers : Hôpital Civil Marie Curie, Hôpital André Vésale et le Centre Santé des Fagnes. Je traite les pathologies touchant le membre inférieur et l'essentiel de mon activité chirurgicale est focalisé autour du genou (chirurgie sportive, conservatrice ou prothétique).

Je suis originaire de Rèves et je trouvais très intéressant de pouvoir proposer une médecine spécialisée aux Bons-Villersois grâce à la Maison Médicale de Frasnes.

J'aimerais pouvoir vous offrir une consultation d'Orthopédie facilement accessible, entretenir des liens étroits avec vos médecins traitants pour vous aiguiller au mieux dans vos prises en charge (notamment dans la prescription d'examens complémentaires appropriés) et, bien entendu, vous opérez dans des délais raisonnables s'il y en a la nécessité.

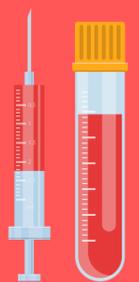
A partir de juin prochain, je me ferai un plaisir de vous recevoir un à deux jeudi après-midi par mois, sur le site de Villers-Perwin. Les réservations pourront se faire en ligne via doctoranytime.be et je suis conventionné. A bientôt,

Dr Matteo Luisetto

RAPPEL DES HORAIRES DE PRELEVEMENTS:

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 !



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.

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



ETUDIANTS EN CONSEILS SANTÉ POUR BOOSTER

Une période de blocus et d'examens est souvent synonyme de stress, fatigue et déséquilibres pour de nombreux étudiants. Entre longues heures de révision, pression de la réussite et parfois isolement, cette phase peut vite devenir éprouvante, tant sur le plan mental que physique. Pourtant, il est possible d'aborder cette période de manière plus sereine et plus efficace en prenant soin de soi.

Bien manger, bien dormir, apprendre à gérer son stress, ... sont autant d'éléments essentiels pour préserver sa santé et optimiser ses



performances intellectuelles (mémoire et concentration). Dans cet article, nous vous proposons un tour d'horizon des conseils médicaux et paramédicaux pour vous aider à traverser cette période dans les meilleures conditions !



GESTION DU STRESS

Le stress, lorsqu'il est modéré peut être un moteur, en nous aidant à rester concentré et motivé. Mais lorsqu'il devient trop intense ou chronique, il perturbe la mémoire, le sommeil, l'alimentation et la capacité à raisonner... Autant de facteurs indispensables à la réussite. Il est donc crucial d'apprendre à le reconnaître et à le réguler.

Identifier les signes de stress

Les symptômes peuvent être physiques (maux de tête, douleurs musculaires, troubles digestifs, psychologiques (irritabilité, fatigue, troubles de la concentration) ou comportementaux (grignotages, isolement, procrastination). Prendre conscience de ces signaux est la première étape vers une meilleure gestion.

Outils simples et efficaces pour gérer le stress

La respiration contrôlée (comme la cohérence cardiaque) est une méthode rapide pour calmer le système nerveux. Trois fois par jour, pratiquer 5 minutes de respiration lente (5 secondes d'inspiration, 5 secondes d'expiration) peut déjà faire une grande différence.

Teste cet exercice de
cohérence cardiaque!



La méditation de pleine conscience permet de se recentrer, de réduire les pensées parasites et d'augmenter la concentration. Des applications gratuites ou guidées sont facilement accessibles.

L'activité physique (même modérée) libère des endorphines, les hormones du bien-être. Une courte marche ou une séance d'étirements peut suffire à apaiser l'esprit.

Préserver des moments de déconnexion

Il est important de garder des instants pour soi : écouter de la musique, parler avec un proche, rire, aller se promener ou simplement faire une pause loin des écrans et de ses livres. Le cerveau a besoin de ces temps d'arrêt pour assimiler les apprentissages et retrouver de l'énergie.



SOIGNER SON SOMMEIL

Couché(e) à 21h, minuit ou 2h du matin, il est important de viser entre 7h et 9h de sommeil chaque nuit. La nuit, lorsque l'on dort, le cerveau va "ranger" toutes les informations qu'il aura apprises durant la journée. C'est le moment où les souvenirs sont créés, où les connexions neuronales sont restaurées, et où la capacité à contrôler des émotions et prendre des décisions sont renforcées.

PÉRIODE D'EXAMENS : CONCENTRATION ET SÉRÉNITÉ

par Céline de Sart, Diététicienne Nutritionniste & tabacologue

Pour mieux dormir :

- ✓ Ne pas consommer de caféine ou de théine dans les 8h qui précèdent le coucher.
- ✓ Ne pas regarder les écrans (TV, gsm, tablette) 1h avant de dormir (préférer des filtres à lumière bleue sur les écrans en soirée).
- ✓ Avoir pratiquer une activité physique durant la journée.
- ✓ Avoir eu un repas du soir digeste (pas trop gras et pas trop de féculent).

BIEN MANGER

Pendant le blocus et les examens, le cerveau est mis à rude épreuve. Or, c'est un organe très énergivore : à lui seul, il consomme minimum 20 % de notre énergie quotidienne. Pour fonctionner de manière optimale (mémoriser, se concentrer, raisonner), il a besoin d'un apport régulier et équilibré en nutriments. Une bonne alimentation n'est donc pas un luxe, mais une stratégie clé pour réussir ses examens!

Voici principaux points d'attention :

- Trois repas principaux par jour pris à heures régulières (éviter de sauter des repas) en prenant le temps de s'asseoir.
- Collations saines entre les repas si besoin : fruits, noix, laitage, chocolat noir.
- Bonne hydratation : min 1,5L l'eau et éviter les boissons sucrées.
- Consommer des oméga-3 (poissons gras, noix, graines de lin) **excellents pour la mémoire!** 
- Consommer des protéines à chaque repas (œufs, lentilles, laitage, poulet, poisson...).
- Consommer assez de fibres : céréales complètes, légumes et fruits.
- Limiter au maximum les aliments trop sucrés ou gras (sodas, fast food, viennoiseries).
- Eviter la caféine en excès.



Le manque de concentration est un soucis ? Regardez cette vidéo pleine de bons sens et trucs et astuces ! 



BOUGER

par Stéphanie Six, kinésithérapeute

Etudier implique de passer de longues heures assis devant un écran ou ses cours, parfois plus de 8 heures par jour. Cette sédentarité a des répercussions directes sur la santé, notamment sur le dos, les épaules et le niveau d'énergie général. Il est donc essentiel de rappeler une chose simple mais fondamentale : **notre corps a besoin de bouger**. Contrairement à une idée reçue, la plupart des douleurs dorsales ou aux épaules pouvant apparaître durant de longues périodes de travail ne proviennent pas d'une "mauvaise posture", mais plutôt d'un manque de mobilité.

Voici quelques conseils simples pour mettre en place du mouvement durant de longues heures de sédentarité liées au travail/étude :

- **Variez vos positions** : alternez entre la position assise sur une chaise, debout, ou encore assis sur un ballon de type swiss ball.
- **Prenez des pauses actives** : toutes les heures si possible, levez-vous, marchez quelques minutes, montez quelques escaliers, ou réalisez quelques étirements ou mouvements simples.
- **Inspirez-vous de cette vidéo ludique, pour prévenir ou apaiser les maux de dos** : la vidéo de « Major Mouvement » (kinésithérapeute bien connu pour ses conseils pratiques).



Intégrer régulièrement des changements de posture et des pauses actives dans la journée est un geste simple, mais aux effets très positifs sur la santé physique et mentale. Alors, bougez souvent et variez vos positions!



LUMIÈRE SUR LE SOLEIL : SES EFFETS SUR NOTRE SANTÉ

par le Dr François Chevalier, médecin généraliste

Les effets du soleil sur notre peau

Ces effets sont produits par les rayons ultraviolets dont :

- Les **UVA** qui pénètrent profondément dans la peau. Ils sont présents du lever au coucher du soleil.
- Les **UVB** (arrêtés par le verre et les nuages) qui ont une pénétration superficielle. Ils sont émis surtout entre 11h00 et 15h00.
- Les **UVC** qui sont arrêtés par l'ozone atmosphérique.

Leurs effets sont soit immédiats :

- 👍 Sensation de chaleur, production de vitamine D, effet antidépresseur (tous ces effets qui nous incitent à nous exposer).

Mais aussi...

- 👎 Pigmentation, coup de soleil et effet immunosuppresseur.

Les effets sur le long terme sont des rides profondes, épaissement de la peau qui devient plus rugueuse et plus pigmentée, des vaisseaux visibles (couperose) et des lésions brunes (lentigo) apparaissent.

Mais aussi la « photo-carcinogénèse » c'est-à-dire la création de lésions cancéreuses et pré-cancéreuses.



Pour toutes ces raisons, notre exposition au soleil doit être mûrement réfléchie.

Qui doit se protéger ?

Tout le monde et tout au long de la vie, mais certaines personnes sont plus à risque :

- Les enfants ne doivent pas être exposés jusqu'à l'âge de trois ans. Il y a un lien étroit entre les coups de soleil durant l'enfance et le développement de cancers cutanés à l'âge adulte. L'exposition doit être limitée durant l'enfance et l'adolescence.

- La couleur de la peau et des yeux est importante : plus votre peau et vos yeux sont clairs, plus vous devez vous protéger.
- Et évidemment, toute personne ayant déjà eu un antécédent de tumeur cutanée ou ayant des antécédents familiaux.



D'abord, ne pas s'exposer, surtout dans les périodes à risque de la journée (entre 12 et 16 heures). En extérieur, on préférera les zones ombragées. La protection vestimentaire est la plus efficace (bien plus que les crèmes solaires...). Il faut privilégier des vêtements couvrants avec des manches et jambes longues, se protéger avec un chapeau et ne pas oublier nos yeux avec des lunettes de soleil.

L'utilisation de crème solaire constitue la dernière ligne de prévention :

- L'application doit se faire 20 minutes avant exposition.
- A recommencer toutes les deux heures (plus régulièrement si baignade).
- En couche homogène et jusqu'à saturation de la peau.
- En utilisant un indice de protection 50 (pour les peaux les plus claires).

Et le banc solaire ?

Ce n'est pas un moyen de « préparer » la peau au soleil... Le rayonnement de ces appareils est équivalent à une exposition intense au soleil, ils produisent surtout des UVA et causent donc un vieillissement cutané précoce. Leur utilisation intensive est clairement à risque de provoquer des tumeurs cutanées.

Le soleil, comme toutes les bonnes choses, nous fait du bien, nous rassure... mais l'abus nuit en tout. Pour pouvoir en profiter longtemps, il faut le faire avec parcimonie.



L'INFO PSY : AMITIÉ, LIBERTÉ, COMPROMIS : RÉUSSIR SES VACANCES ENTRE AMIS !

par Stéphanie Van Oost, psychothérapeute

Les vacances sont une occasion idéale pour se reconnecter avec ses proches, mais elles peuvent aussi présenter des défis. Éloignés de nos repères habituels, nous devons souvent naviguer dans une micro-société temporaire. Voici quelques conseils pratiques pour profiter au maximum de ces moments en famille ou entre amis.



1. Établissez des règles claires

Avant de partir, discutez et établissez des règles simples sur les attentes, les responsabilités et les activités prévues. Cela permettra d'éviter les malentendus et de garantir que chacun se sente écouté.

2. Favorisez la communication ouverte

Encouragez chacun à exprimer ses idées et ses préoccupations. Une communication ouverte contribue à résoudre rapidement les conflits et renforce les liens.

3. Créez un calendrier d'activités

Planifiez un équilibre entre les activités et les moments de repos. Assurez-vous d'inclure des temps libres pour que chacun puisse choisir ce qu'il a envie de faire.

4. Partagez les responsabilités

Implication de tous les membres du groupe dans la gestion des tâches (préparer les repas, le ménage, etc.). Cela favorise un sentiment de communauté et allège le fardeau de chacun.

5. Soyez flexible

Gardez à l'esprit que tout ne se passera pas comme prévu.

Une approche flexible face aux imprévus peut transformer un "problème" en nouvelle opportunité d'aventure.

6. Pratiquez l'écoute active

Soyez présent dans les échanges. Pratiquer l'écoute active – montrer que vous comprenez les sentiments et les besoins des autres – peut favoriser des relations plus profondes.

7. Encouragez les moments de détente

Instaurez des moments de tranquillité pour permettre à chacun de se ressourcer. Que ce soit par la méditation, la lecture ou une promenade, ces pauses sont essentielles pour le bien-être.

8. Créez des souvenirs ensemble

Engagez-vous dans des activités qui favorisent le partage d'expériences, comme prendre des photos, tenir un journal de voyage ou même créer un album commun. Ces souvenirs renforceront vos liens.

9. Exprimez votre gratitude

Remerciez régulièrement ceux qui vous entourent pour les moments partagés. La gratitude favorise un climat positif et renforce les relations.

10. Soyez vigilant aux émotions

Reconnaissez que les vacances peuvent susciter des émotions intenses. Soyez conscient de vos propres émotions ainsi que de celles des autres, et n'hésitez pas à y prêter attention.

Conclusion

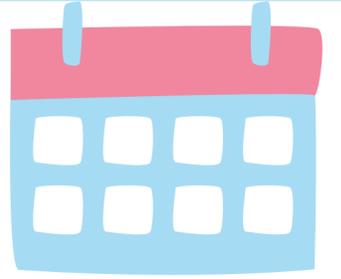
En appliquant ces conseils, vous pourrez naviguer avec succès dans la micro-société des vacances. L'objectif est de créer des souvenirs enrichissants tout en renforçant vos relations. Profitez de cette période pour découvrir non seulement des lieux, mais aussi des facettes de vous-même et de vos proches !

Bonnes vacances à tous !



MAISON MÉDICALE
DE FRASNES

A VOS AGENDAS !



31 MAI : Journée mondiale sans tabac.

Envie d'arrêter?

Rendez-vous sur :

www.ensembleversunnouveausouffle.be

et téléchargez la "Brochure EVUNS 2025".

Vous y trouverez un maximum d'infos et d'outils pour lancer le projet car

"Y réfléchir, c'est déjà agir".

N'oubliez pas qu'il existe aux Bons Villers le projet "Sport sur ordonnance".

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 l'affiche ci-jointe.



SPORT SUR ORDONNANCE
BOUGER POUR SE SOIGNER

Améliorez votre santé grâce à la PRESCRIPTION MÉDICALE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Hypertension, diabète, lombalgie chronique, obésité, cancer, maladies cardiovasculaires...

Nouveau cycle à partir du 5 septembre !

ÉTAPE 1
Prescription médicale par votre médecin
DISCUTEZ DU DISPOSITIF "SPORT SUR ORDONNANCE" AVEC VOTRE MÉDECIN QUI POURRA VOUS PRESCRIRE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

ÉTAPE 2
Inscription au dispositif
Complexe sportif de Les Bons Villers
complexe.sportif.lbv@skynet.be
071/85 25 82

ÉTAPE 3
Participation au dispositif
UN CYCLE DE 12 SEMAINES D'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE COMPRENANT DE L'ENDURANCE, DU RENFORCEMENT MUSCULAIRE ET DE LA SOUPLESSE
Le programme est proposé en continu hors vacances scolaires

<https://www.sport-sur-ordonnance.be/lesbonsvillers/>

Wallonie Relance, Wallonie familles santé handicap AVIQ, Commune des Bons Villers

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)