

ASPERA MEDICAL CENTER

Guide Médical Sur La Contraception



2024

www.asperamedical.org

Guide de Contraception

Aspera Medical Center



Bienvenue chez Aspera Medical Center

Cher(e) patient(e),

Bienvenu à **Aspera Medical Center**, votre centre de santé multidisciplinaire dédié à la santé des féminine et familiale, situé à **La Bascule, Uccle**. Chez Aspera, nous nous engageons à offrir une prise en charge globale et individualisée tout au long de votre parcours de santé. Notre équipe de spécialistes vous accompagne avec bienveillance, professionnalisme, et empathie, afin de vous rendre acteur de votre santé et vous épauler dans toutes les étapes de votre vie.

Nos services incluent des consultations de gynécologie, des soins pédiatriques, un suivi en médecine générale, ainsi qu'un ensemble de prestations en kinésithérapie, ostéopathie, psychologie, sexologie, naturopathie et nutrition pour un bien-être global.

Ce guide a pour objectif de vous fournir toutes les informations essentielles pour votre contraception.

« Chères patientes,

Je suis ravie de vous accueillir au travers du guide sur la contraception que nous avons élaboré avec soin afin de vous fournir toutes les informations nécessaires pour faire des choix éclairés concernant votre santé. En tant que fondatrice d'Aspera Medical Center, ma vision est de vous offrir un soutien personnalisé à chaque étape de votre parcours de vie.

La contraception est un élément essentiel de la santé reproductive, et il est important que chaque femme puisse choisir la méthode qui lui convient le mieux. Ce guide a été conçu pour vous informer sur les différentes options qui s'offrent à vous, tout en prenant en compte vos besoins spécifiques et vos préférences personnelles. Que vous soyez à la recherche d'une solution temporaire, à long terme, ou adaptée à une situation particulière, nous espérons que vous trouverez dans ces pages toutes les réponses à vos questions.

Chez Aspera, nous croyons en une approche globale de la santé, où l'écoute et l'accompagnement jouent un rôle central. En réunissant une équipe de gynécologues, sage-femmes, psychologues et autres spécialistes, nous nous engageons à vous offrir un suivi personnalisé et bienveillant dans un cadre moderne et accueillant.

Je vous remercie pour la confiance que vous nous accordez, et j'espère que ce guide vous sera utile dans la recherche de la solution contraceptive qui vous correspond.

À bientôt chez Aspera. »

Dr Iphigénie de Selliers
Gynécologue obstétricienne
Fondatrice d'Aspera Medical Center



Aspera Medical Center

Prise en charge



Pourquoi choisir Aspera ?

- **Approche multidisciplinaire et complète** : Contrairement à d'autres centres plus spécialisés, Aspera offre un large éventail de soins sous un même toit, permettant aux patientes de recevoir un suivi complet sans avoir besoin de consulter plusieurs structures.
- **Prise en charge holistique** : Chez Aspera, la santé de la femme est abordée dans sa globalité : physique, mentale et émotionnelle. Nous ne nous limitons pas à l'aspect médical, mais au bien-être général.
- **Accompagnement personnalisé** : Chaque patiente reçoit une attention particulière et individuelle. Notre équipe prend le temps de connaître chaque patiente et son trajet de santé, ainsi que ses besoins spécifiques, ses antécédents et ses préférences.
- **Cadre moderne et agréable** : Contrairement à des structures médicales parfois impersonnelles, Aspera offre un cadre accueillant et apaisant où chaque patiente se sent à l'aise. Notre équipement respecte également les standards de qualité les plus élevés.

Témoignages :

« Je connais ce centre médical via le Dr de Selliers. Les consultations gynécologiques et suivi de grossesse avec elle sont un bonheur. Gynécologue bienveillante et compétente, on se sent encadré pour toutes les étapes du parcours de la maternité. La sagefemme est aussi un des spécialistes que j'ai pu rencontrer ; son accompagnement est à 360 degrés.

Le centre regorge de spécialistes qui sont là pour les besoins médicaux et paramédicaux, particulièrement des femmes. Je trouve cela génial d'avoir autant d'expertise au même endroit. Pour toutes les personnes qui veulent un suivi complet et chaleureux, qui ne ressemble pas à celui des hôpitaux, je recommande. » **Sarah D.**

Aspera Medical Center

Caring for Every Step



TABLE DES MATIERES

SECTION	PAGE
Introduction	1
Prise en charge	3
La contraception	5
Pourquoi un guide sur la contraception ?	5
Indice de Pearl	6
Les différents types de contraceptions	7
La pilule contraceptive	8
Les 5 types de pilule contraceptive les plus fréquentes	10
Les contraceptifs hormonaux combinés	13
Le stérilet (DIU - Dispositif Intra-Utérin)	16
L'implant contraceptif	19
La contraception d'urgence	21
Les préservatifs (masculins et féminins)	23
La contraception par injection (piqûre contraceptive)	26
Réglementation légale de la contraception en Belgique	28
Conclusion : Choisir la contraception qui vous convient	30

La contraception



Introduction : pourquoi un guide sur la contraception ?

La contraception est un élément essentiel dans la vie de nombreuses femmes, qu'elles soient jeunes ou moins jeunes. Que ce soit pour prévenir une grossesse non désirée, planifier un projet familial ou tout simplement prendre le contrôle de sa santé reproductive, il est important de faire un choix éclairé. Cependant, la diversité des méthodes contraceptives peut parfois créer une confusion ou un manque de clarté dans les options disponibles.

Chez **Aspera Medical**, nous avons créé ce guide pour vous aider à comprendre les différentes méthodes de contraception et vous soutenir dans votre décision. Ce guide aborde les contraceptions féminines, de la pilule aux stérilets, en passant par l'implant ou le préservatif et vous explique les avantages et inconvénients des différentes méthodes.

Pourquoi ce guide est important ? Nous savons que la contraception ne se limite pas à la prise d'un médicament. Elle implique une réflexion sur votre corps, votre vie personnelle, et parfois des émotions complexes. C'est pourquoi, au-delà des aspects purement techniques, nous abordons également les dimensions psychologiques et émotionnelles liées à la contraception.

Ce guide a été conçu pour vous fournir les informations dont vous avez besoin, en toute transparence et de manière pédagogique, pour que vous puissiez prendre les décisions qui sont les meilleures pour vous.

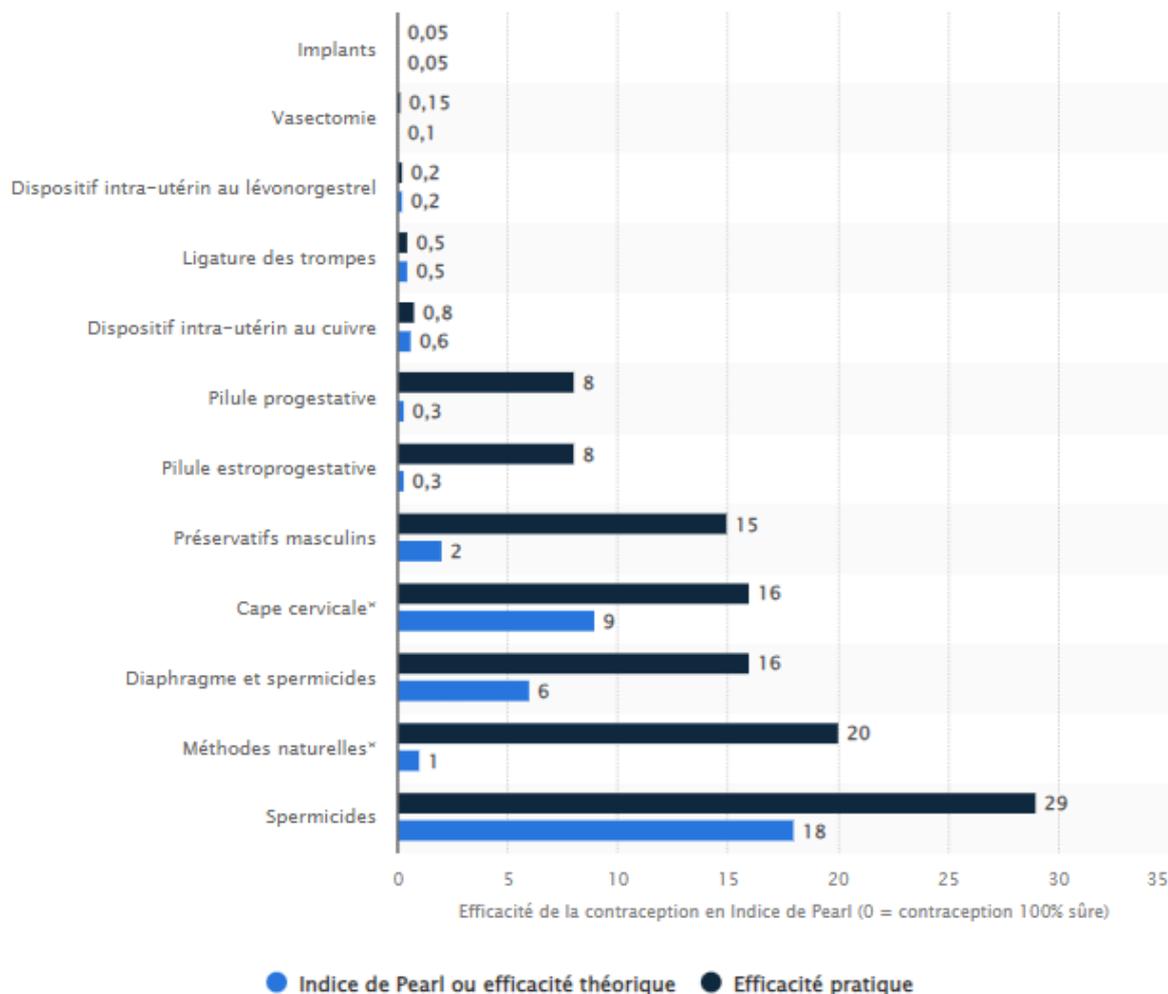
Nous vous invitons à consulter la page suivante afin d'avoir un aperçu des différentes méthodes de contraception et de leur efficacité.



Indice de Pearl

Efficacité des principales méthodes contraceptives, selon l'efficacité théorique ou l'indice de Pearl et l'efficacité pratique en 2011

(en indice, 0 = contraception 100% sûre)

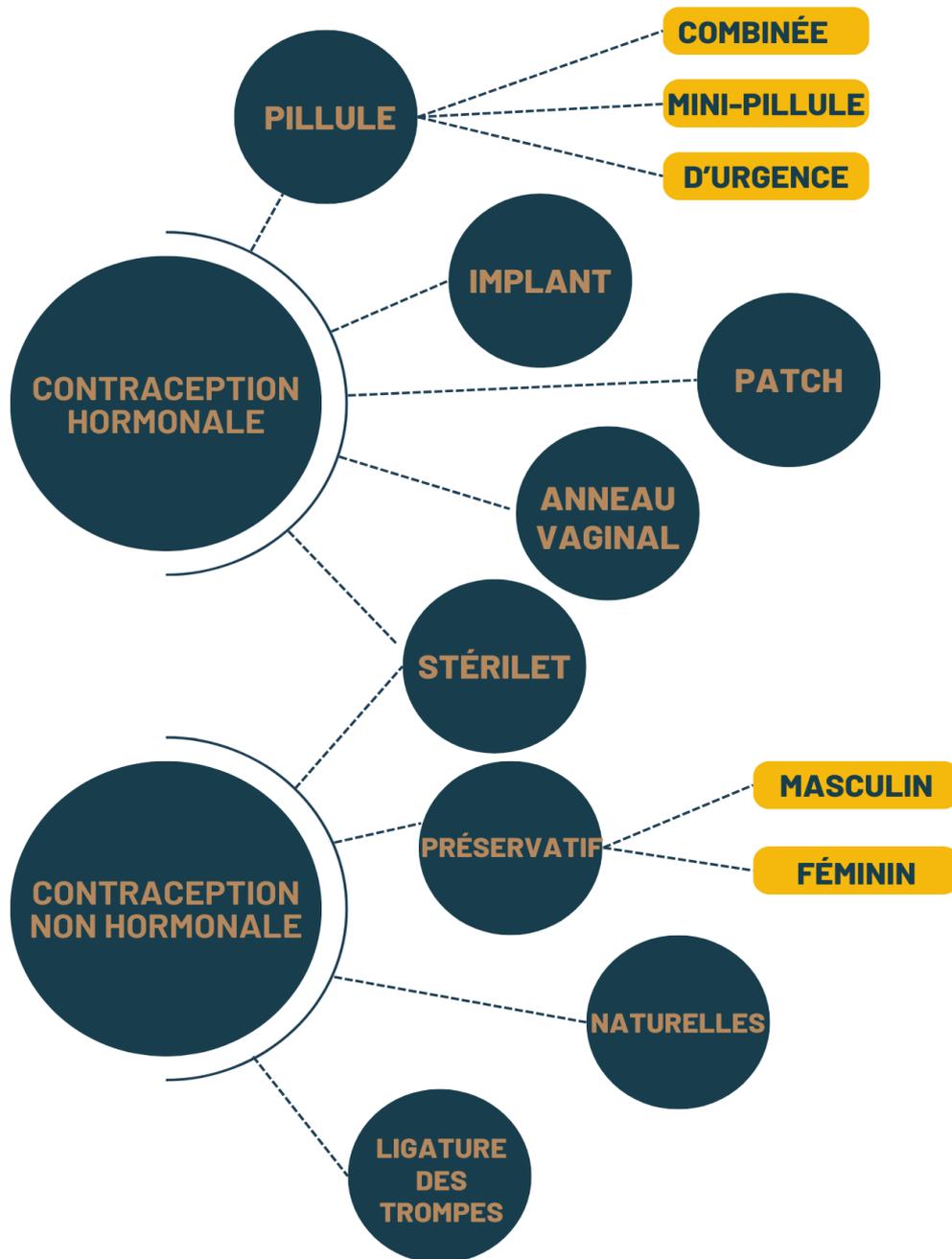


Témoignages :

« Chouette équipe médicale. J'ai rencontré la gynécologue et l'orthopédiste que je recommande. Prise de rendez-vous efficace et rapide et le centre est idéalement situé au-dessus de l'Inno de la bascule. Une expérience idéale en ce qui me concerne. »

Laura C.

Les différents types de contraceptions



N.B : Les contraceptions masculines ne sont pas encore validées et ne seront donc pas abordées dans ce guide (e.g. : gel testostérone ; anneau thermique ; vasectomie)

Les différentes méthodes de contraception



La pilule contraceptive

Description :

La pilule contraceptive est l'une des méthodes de contraception hormonale les plus courantes et les plus utilisées. Elle se prend par voie orale **chaque jour** et contient soit une combinaison de deux hormones (œstrogène et progestérone) dans le cas de la **pilule combinée**, soit uniquement de la progestérone dans le cas de la **pilule progestative**, également appelée mini-pilule.

Ces hormones agissent pour empêcher l'ovulation, rendre la muqueuse de l'utérus plus fine et de ce fait vous protéger contre une grossesse non désirée.



Avantages :

- **Efficacité élevée** : Lorsque la pilule est **prise correctement** (c'est-à-dire à la même heure chaque jour), elle a une efficacité de plus de 99 % pour prévenir une grossesse.
- **Régulation du cycle** : En plus de prévenir la grossesse, la pilule peut également aider à réguler les cycles menstruels et diminuer l'abondance des règles, ce qui est bénéfique pour les femmes ayant des règles irrégulières ou douloureuses.
- **Effets secondaires bénéfiques** : Certaines pilules peuvent aider à réduire l'acné ou améliorer les symptômes prémenstruels.
- **Réversibilité** : Lorsque la femme arrête de prendre la pilule, la fertilité revient automatiquement.

Inconvénients :

- **Oubli** : La pilule nécessite une discipline rigoureuse. Si elle est oubliée même pour une journée, son efficacité peut être compromise.
- **Effets secondaires potentiels** : Certaines femmes peuvent ressentir des maux de tête, des nausées, des variations d'humeur ou des saignements irréguliers. Dans de rares cas, elle peut augmenter le risque de caillots sanguins, surtout chez les fumeuses de plus de 35 ans, ou lorsque des membres de la famille présentent des maladies avec troubles de la coagulation .
- **Pas de protection contre les infections sexuellement transmissibles** : Contrairement aux préservatifs, la pilule ne protège pas contre les infections sexuellement transmissibles.

Cas pratique :

Marie, 29 ans, prend la pilule depuis ses 20 ans. Elle a choisi cette méthode pour réguler ses règles et éviter une grossesse non planifiée. Cependant, après 5 ans, elle a commencé à ressentir des migraines fréquentes et des sautes d'humeur. Son gynécologue lui a recommandé de passer à une pilule à faible dose d'œstrogène, ce qui a amélioré ses symptômes tout en maintenant une contraception efficace.

Questions fréquentes :

- **Que se passe-t-il si j'oublie de prendre ma pilule ?** Si vous oubliez une pilule, prenez-la dès que vous vous en souvenez, même si cela signifie prendre deux pilules en une journée. Cependant, cela peut affecter l'efficacité de la contraception. Il est conseillé d'utiliser une méthode de secours comme les préservatifs pendant les 7 jours suivants l'oubli.
- **La pilule peut-elle affecter ma libido ?** Certaines femmes rapportent une baisse de libido avec certaines pilules hormonales, tandis que d'autres ne ressentent aucun effet. Si cela devient un problème, une discussion avec un professionnel de santé peut permettre d'explorer d'autres options de contraception.
- **Est-ce que je suis protégée pendant la semaine d'arrêt de la pilule ?** oui !
- **Est-ce normal que mes règles changent avec la pilule ?** oui ! Celles-ci seront moins abondantes et moins douloureuses.

Consultation chez Aspera :

Chez **Aspera Medical**, notre équipe propose un accompagnement personnalisé pour choisir la pilule la mieux adaptée à vos besoins et à votre santé. Nous effectuons des bilans de santé, des suivis réguliers et des consultations pour ajuster le type de pilule en fonction des éventuels effets secondaires ressentis par la patiente.

Les 5 types de pilule contraceptive les plus fréquentes

Il existe de nombreuses pilules contraceptives sur le marché, et leur composition varie en fonction des dosages hormonaux. Voici une liste des 5 pilules les plus fréquemment prescrites, avec leurs impacts généraux.

1. Pilule combinée

- **Composition : œstrogène + progestérone.** Il existe plusieurs combinaisons de progestatifs ou d'œstrogènes différents. Certains présentent des avantages par rapport aux autres. Grace au grand nombre de pilules différentes existantes, il est donc possible d'adapter exactement la contraception en fonction des effets indésirables que vous pourriez ressentir.
- **Indications :** Utilisée principalement pour la contraception, diminution des douleurs de règles et la régulation des cycles menstruels.
- **Impacts :** Avantages : diminution de l'acné, de la rétention d'eau. Effets secondaires potentiels tels que maux de tête, nausées, augmentation transitoire de l'appétit, douleurs aux seins et légères variations d'humeur. L'effet indésirable le plus important est l'augmentation du risque de faire des caillots de sang, cette augmentation est minime mais c'est la raison pour laquelle nous préférons éviter ce type de contraception chez les patientes plus âgées ou bien tabagiques.
- **Prise de pilule :** il existe plusieurs manières de prendre cette contraception :
 - 21 jours de prise / 7 jours de pause
 - 24 jours de prise/4 jours de pause avec prise de placebo
 - Cycles longs avec 3 mois de prise en continu
- **Première prise de pilule :** la première fois il faut commencer **le premier jour des règles**. Vous aurez donc encore des pertes de sang durant ce premier mois de prise de contraception. Il est possible que les règles mettent jusqu'à 3 mois à s'adapter à la nouvelle contraception. Il faut continuer à prendre les comprimés selon le schéma de prise des pilules 27/7 ou bien 24/4 et ne pas arrêter la plaquette si vous présentez des saignements.
- **FAQ :**
 - Si vous oubliez la pilule ou bien que vous ne l'avez pas prise de manière régulière, il est normal que vous présentiez des saignements anormaux
 - Si vous **oubliez trop souvent** de prendre les comprimés, il vaut mieux prendre conseil chez votre gynécologue ou bien médecin traitant pour trouver une méthode qui vous convient mieux.
 - En cas **d'oubli de moins de 12 heures** : prenez le comprimé oublié le matin, et celui du jour même le soir, votre contraception est toujours assurée.
 - En cas **d'oubli de plus de 12 heures** (soit plus de 36 heures depuis la prise du dernier comprimé), prenez le comprimé oublié, l'utilisation de préservatifs pendant 7 jours suivant l'oubli est recommandée. En cas de

rapports à risque dans les 5 jours précédant l'oubli, la contraception d'urgence est recommandée. Et si vous êtes dans la 3ème semaine de prise de comprimés, vous pouvez enchaîner directement sans faire de pause avec la plaquette suivante.

- Si vous ne souhaitez pas avoir vos règles au moment prévu de l'arrêt, il est **possible d'enchaîner jusqu'à 3 mois consécutifs** la contraception. Passé ce délai, vous risquez de présenter du spotting.

2. Mini Pillule

- **Composition** : Pilule progestative seule
- **Indications** : Souvent prescrite aux femmes qui ont une contre-indication aux œstrogènes, comme les femmes allaitantes ou celles à risque de thrombose. Aussi prescrite aux patientes souffrant d'endométriose.
- **Elle se prend en continu**, sans faire de pause. Les patientes sous ce genre de régime n'ont donc plus de règles. Parfois elles peuvent présenter du spotting : de petites pertes de sang irrégulières.
- **Impacts** : Moins d'effets secondaires liés aux œstrogènes, mais peut entraîner des saignements irréguliers et de l'acné chez certaines femmes.
- Première prise de pilule : la première fois il faut commencer **le premier jour des règles**. Vous aurez donc encore des pertes de sang durant ce premier mois de prise de contraception. Il est possible que les règles mettent jusqu'à 3 mois à s'adapter à la nouvelle contraception. La contraception est assurée si vous avez bien commencé le premier jour de vos règles.
- Dans le post partum, la contraception est conseillée à partir de 21 jours depuis la naissance. La **contraception est assurée au bout de 2 semaines** de prise de contraception.
- **FAQ**
 - En cas **d'oubli de moins de 12 heures** : prenez le comprimé oublié le matin, et celui du jour même le soir, votre contraception est toujours assurée.
 - En cas **d'oubli de plus de 12 heures** (soit plus de 36 heures depuis la prise du dernier comprimé), prenez le comprimé oublié, l'utilisation de préservatifs pendant 7 jours suivant l'oubli est recommandée.

Consultation personnalisée indispensable

Chaque pilule contraceptive a des impacts uniques sur le corps, et les réactions peuvent varier d'une femme à l'autre. C'est pourquoi il est essentiel de consulter un professionnel de santé avant de commencer ou de changer de contraception. Un gynécologue pourra vous guider vers la méthode la plus adaptée en tenant compte de votre état de santé, de votre mode de vie, et de vos préférences personnelles.

Importance d'un suivi régulier

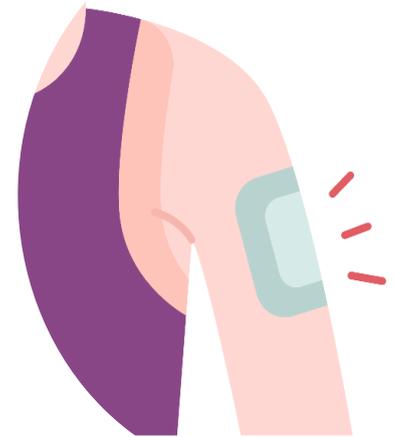
Chez **Aspera Medical**, nous encourageons un suivi régulier des patientes sous contraception hormonale pour ajuster la méthode en cas d'effets secondaires gênants ou pour discuter des différentes alternatives disponibles. Notre objectif est d'assurer le bien-être global de nos patientes tout en respectant leurs choix.



2. Les contraceptifs hormonaux combinés

Le patch contraceptif

Le patch contraceptif est un dispositif transdermique qui libère des hormones dans la circulation sanguine à travers la peau. Il est porté sur la peau pendant une semaine, puis changé chaque semaine pendant trois semaines, avec une semaine sans patch pendant laquelle les règles surviennent.



- **Mode d'action** : tout comme la pilule combinée, il bloque l'ovulation, épaissit la glaire et amincit la muqueuse utérine.
- **Avantages** :
 - Il ne nécessite pas une prise quotidienne.
 - Il est facile à appliquer et peut être discret (généralement appliqué sur le bras, l'abdomen ou la fesse).
- **Inconvénients** :
 - Il peut provoquer des irritations cutanées là où il est appliqué
 - Comme la pilule, il peut entraîner des effets secondaires hormonaux similaires
 - L'efficacité peut être réduite chez les femmes pesant plus de 90kg

L'anneau vaginal

L'anneau vaginal est un anneau souple et transparent qui est inséré dans le vagin. Il libère lentement des œstrogènes et des progestatifs. Il reste en place pendant trois semaines, après quoi il est retiré pendant une semaine pour permettre l'apparition de saignements de privation.

- **Mode d'action** : Semblable à la pilule et au patch, l'anneau vaginal bloque l'ovulation et modifie la glaire cervicale et la muqueuse utérine.
- **Avantages** :
 - Il ne nécessite pas de prise quotidienne ou hebdomadaire.
 - Il est discret et ne nécessite pas d'intervention après insertion jusqu'à son retrait après trois semaines.
- **Inconvénients** :



- Il peut parfois provoquer une gêne chez certaines femmes pendant les rapports sexuels.
- Comme pour la pilule et le patch, il peut entraîner des effets secondaires hormonaux.

- **Mode d'emploi :**

- 1. Laver les mains**

Avant toute manipulation, lavez-vous soigneusement les mains à l'eau et au savon.

- 2. Trouver une position confortable**

- Vous pouvez être dans l'une des positions suivantes :
 - Debout avec un pied sur une chaise
 - Accroupie
 - Allongée sur le dos avec les jambes pliées
 - Assise avec les genoux écartés

- 3. Plier l'anneau**

- L'anneau est souple et peut être comprimé entre le pouce et l'index pour former une forme allongée (comme un « 8 »).

- 4. Insérer l'anneau**

- Insérez doucement l'anneau dans le vagin, en poussant avec un doigt jusqu'à ce qu'il soit confortablement en place.
- Il n'est pas nécessaire qu'il soit placé d'une manière précise : tant qu'il est bien enfoncé et confortable, il fera effet.

- 5. Vérifier le placement**

- L'anneau ne doit pas gêner. Si vous le sentez trop ou qu'il est inconfortable, vous pouvez le pousser un peu plus loin.
- Il ne peut pas remonter jusqu'à l'utérus, donc pas de risque qu'il "disparaisse".

- 6. Le retirer après 3 semaines**

- L'anneau reste en place pendant 21 jours.
- Pour le retirer, insérez un doigt dans le vagin, accrochez le bord de l'anneau et tirez doucement.
- Après le retrait, vous devez attendre 7 jours sans anneau avant d'en insérer un nouveau (pendant cette pause, des saignements de type règles peuvent survenir).



Remarques importantes

L'anneau peut être retiré temporairement (maximum 3 heures) si nécessaire, mais doit être rincé à l'eau tiède et remis en place immédiatement.

Il est efficace dès le premier jour si inséré le premier jour des règles, sinon une protection complémentaire (préservatif) est recommandée pendant 7 jours.

Efficacité

Les contraceptifs hormonaux combinés sont extrêmement efficaces, avec un taux de réussite d'environ 99 % lorsqu'ils sont utilisés correctement. Cependant, l'efficacité réelle peut être légèrement inférieure (autour de 91 %) en raison des erreurs d'utilisation, comme l'oubli de la pilule ou un mauvais remplacement du patch ou de l'anneau.

Cas pratique

Camille, 32 ans, utilise la pilule combinée depuis plusieurs années. Elle apprécie la régularité qu'elle apporte à ses cycles menstruels et la diminution des douleurs liées à ses règles. Elle a discuté avec son gynécologue de passer à l'anneau vaginal pour plus de confort, car elle oublie parfois de prendre sa pilule.

Questions fréquentes

- **Que se passe-t-il si j'oublie de prendre une pilule ou de changer mon patch/l'anneau ?** Si vous oubliez une pilule, prenez-la dès que vous vous en rendez compte. Si vous manquez plus d'une pilule, il est recommandé d'utiliser une méthode contraceptive de secours, comme des préservatifs, jusqu'à ce que vous ayez repris une routine stable. Si vous oubliez de changer le patch ou de retirer l'anneau à temps, consultez un professionnel de santé pour connaître les instructions spécifiques.
- **Puis-je utiliser les contraceptifs hormonaux combinés si j'ai des antécédents familiaux de cancer du sein ?** Il est recommandé de discuter de vos antécédents familiaux avec un professionnel de santé avant de commencer un contraceptif hormonal combiné. Certaines études suggèrent un lien entre l'utilisation de ces contraceptifs et un risque accru de cancer du sein, mais cela dépend des antécédents et de la durée d'utilisation.

Consultation

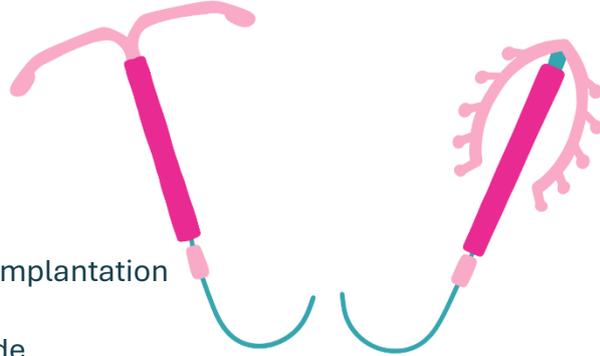
Chez **Aspera Medical**, nos gynécologues vous accompagneront pour choisir la méthode contraceptive hormonale combinée la plus adaptée à votre mode de vie et à votre santé. Nous offrons des consultations personnalisées pour répondre à vos questions, vous expliquer les avantages et inconvénients de chaque méthode, et assurer un suivi rigoureux tout au long de votre utilisation.

3. Le stérilet (DIU - Dispositif Intra-Utérin)

Le stérilet est une méthode de contraception intra-utérine (insertion d'un dispositif dans l'utérus) qui peut être utilisée pour une période allant de 3 à 10 ans selon le type. Il existe deux types principaux de stérilets : le stérilet au cuivre (sans hormones) et le stérilet hormonal.

Stérilet au cuivre (DIU au cuivre)

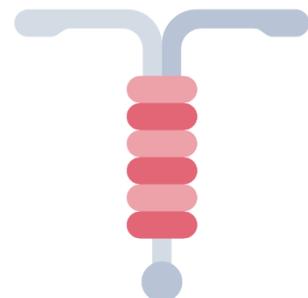
Le stérilet au cuivre fonctionne sans hormones et repose sur l'effet spermicide du cuivre. Il modifie la muqueuse utérine et crée un environnement défavorable à l'implantation d'un embryon. Il est recommandé pour les femmes qui préfèrent une méthode non hormonale ou qui ont des contre-indications aux hormones.



- **Durée d'action** : 5 à 10 ans selon le modèle.
- **Efficacité** : Très efficace avec un taux d'échec inférieur à 1 %.
- **Avantages** :
 - **Pas d'hormones** : adapté aux femmes ne souhaitant pas ou ne tolérant pas les contraceptions hormonales. Il n'a aucun effet sur le cycle.
 - **Efficacité** immédiate après la pose.
 - **Durée** d'action longue (5 à 10 ans).
 - Peut être utilisé comme méthode de **contraception** d'urgence si posé dans les 5 jours suivant un rapport non protégé.
 - **Fertilité** possible dès le retrait du stérilet.
- **Inconvénients** :
 - **Saignements abondants** : Il peut provoquer des règles plus longues, abondantes, et parfois plus douloureuses, surtout les premiers mois. Ce phénomène est souvent la cause principale de retrait anticipé du DIU au cuivre.
 - **Douleurs menstruelles** : Certaines femmes rapportent une intensification des douleurs menstruelles, surtout si elles souffraient déjà de dysménorrhée (règles douloureuses).

Stérilet hormonal (SIU - Système Intra-Utérin)

Le stérilet hormonal libère de la progestérone dans l'utérus. Il agit en épaississant la glaire cervicale, ce qui rend plus difficile le passage des spermatozoïdes, et il réduit la croissance de la muqueuse utérine, et empêche l'implantation d'un embryon.



- **Durée d'action** : 3 à 5 ans selon le modèle.
- **Efficacité** : Très élevé, avec un taux d'échec inférieur à 1 %.
- **Avantages** :
 - **Réduction des saignements** : Pour de nombreuses femmes, le stérilet hormonal diminue la quantité et la durée des saignements menstruels. Chez certaines, les **règles peuvent même disparaître complètement** (aménorrhée), ce qui peut être un avantage pour celles qui souffrent de règles abondantes ou de douleurs importantes.
 - **Action locale** : La progestérone libérée agit principalement au niveau de l'utérus, avec un impact moindre sur l'ensemble du corps par rapport à la pilule contraceptive.
 - **Effet de longue durée** : Comme pour le DIU au cuivre, il n'est pas nécessaire de s'en préoccuper au quotidien une fois le stérilet posé.
 - **Fertilité** possible dès le retrait.
- **Inconvénients** :
 - **Saignements irréguliers** : Les premiers mois après la pose peuvent être marqués par des saignements irréguliers. Chez certaines femmes, ces saignements persistent, même si la majorité voit une nette diminution au fil du temps.
 - **Effets hormonaux** : ceux-ci sont rares car la quantité d'hormones est très faible .

Procédure de pose

- La pose du stérilet est réalisée par un professionnel de santé qualifié. **Avant la pose, un examen médical est nécessaire** pour vérifier que l'utérus est apte à recevoir un stérilet et pour s'assurer qu'il n'y a pas d'infections actives. La procédure dure généralement entre 5 et 15 minutes.
 - **Pose douloureuse** : La pose du stérilet, bien qu'assez rapide, peut être inconfortable ou douloureuse. Il est recommandé de discuter avec le médecin des options pour atténuer la douleur pendant la procédure.
1. Le médecin insère un spéculum dans le vagin pour visualiser le col de l'utérus.
 2. Le stérilet est inséré à travers le col de l'utérus dans la cavité utérine à l'aide d'un petit tube applicateur.
 3. Une fois en place, le médecin coupe les fils du stérilet, qui dépassent légèrement dans le vagin. Ces fils permettent de vérifier la présence du stérilet et de le retirer lorsque cela sera nécessaire.

Risques associés aux stérilets

1. **Expulsion** : Tout comme le stérilet au cuivre, il existe un faible risque d'expulsion du SIU, notamment dans les premières semaines suivant la pose. Il faut en

contrôler le positionnement 6-8 semaines après la pose puis 1x/an lors des consultations de suivi.

2. **Infections** : Bien que le risque soit faible, l'insertion d'un stérilet peut parfois provoquer une infection de l'utérus (endométrite), surtout chez les femmes ayant des antécédents d'infections sexuellement transmissibles. Il est impératif de réaliser un dépistage avant l'insertion du stérilet. Enfin celui-ci ne protège pas contre les infections sexuellement transmissibles.
3. **En cas de douleurs anormales associées à des pertes de sang, il est possible de réaliser un test de grossesse.** (Surtout en cas de retard de règles avec un stérilet en cuivre). Il faut consulter immédiatement si celui-ci est positif.

Suivi post-pose

Après la pose, il est recommandé de faire un contrôle 6 à 8 semaines après pour s'assurer que le stérilet est toujours bien positionné. Des contrôles annuels sont également conseillés.

Cas pratique

Claire, 32 ans, a choisi un stérilet hormonal après avoir constaté que la pilule combinée provoquait chez elle des migraines régulières et qu'elle avait tendance à oublier sa pillule. Après discussion avec son gynécologue, elle a opté pour un stérilet hormonal, car elle souhaitait également diminuer la durée et l'abondance de ses règles. Après quelques mois d'adaptation, elle a vu une amélioration notable de son confort menstruel et n'a plus de maux de tête liés à la contraception.

Questions fréquentes

- **Est-ce que le stérilet peut être ressenti par mon partenaire pendant les rapports sexuels ?** Il est peu probable que le stérilet soit ressenti pendant les rapports sexuels. Les fils du stérilet sont coupés très courts, mais si votre partenaire les sent, vous pouvez demander à votre médecin de les raccourcir davantage.
- **Que faire si mes règles deviennent plus abondantes ou douloureuses avec un stérilet au cuivre ?** C'est un effet secondaire assez fréquent au début, mais il tend à s'atténuer avec le temps. Si cela persiste ou devient intolérable, vous pouvez consulter votre médecin pour évaluer d'autres options contraceptives.

Témoignages :

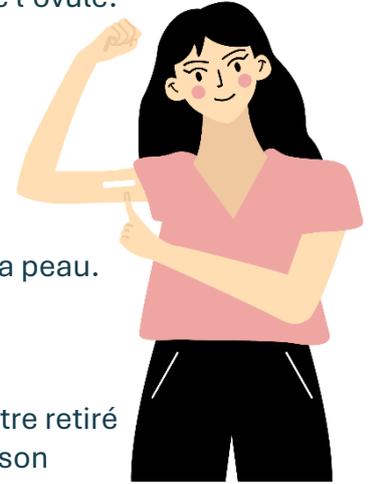
« Une équipe de passionnés, une volonté de faire le bien dans du beau ... bref, tout ce que l'on attend d'un cabinet médical en 2024 ! Merci ! » **Marie D**

4. L'implant contraceptif

L'implant contraceptif est un petit bâtonnet flexible, de la taille d'une allumette, inséré sous la peau du bras. Il libère une hormone progestative qui empêche l'ovulation et modifie la glaire cervicale pour empêcher les spermatozoïdes d'atteindre l'ovule.

Procédure d'insertion

L'implant est inséré par un professionnel de santé sous la peau du bras non dominant, généralement juste sous la surface. La procédure est rapide (5 à 10 minutes) et est réalisée sous anesthésie locale. L'implant est non visible, mais il peut être senti sous la peau.



Durée d'action

L'implant contraceptif peut être laissé en place 3 ans, après quoi il doit être retiré ou remplacé par un nouvel implant. La fertilité revient rapidement après son retrait.

Efficacité

L'implant est l'une des méthodes de contraception les plus efficaces, avec un taux d'échec de moins de 1 %. Il est considéré comme une méthode très fiable, car une fois inséré, il ne nécessite plus d'intervention de la part de la patiente.

Avantages

- **Longue durée de protection** : Une fois l'implant posé, il protège contre la grossesse pendant 3 ans sans nécessiter de suivi particulier.
- **Aucune contrainte quotidienne** : Contrairement à la pilule, il n'y a pas de risque d'oubli, ce qui en fait une option idéale pour les femmes qui préfèrent une contraception "sans souci".
- **Réduit les règles** : Pour certaines femmes, l'implant réduit la durée et l'intensité des saignements menstruels, et dans certains cas, les règles peuvent disparaître temporairement (aménorrhée).
- **Reversibilité rapide** : Dès que l'implant est retiré, la fertilité revient rapidement, généralement dans les 3 à 4 semaines.

Inconvénients

- **Saignements irréguliers** : L'effet secondaire le plus fréquent est l'apparition de saignements irréguliers, qui peuvent persister tout au long des 3 ans d'utilisation.
- **Effets secondaires hormonaux** : Comme avec d'autres contraceptifs hormonaux, certaines femmes peuvent ressentir des effets secondaires comme de l'acné, une prise de poids ou des sautes d'humeur.
- **Insertion et retrait par un professionnel** : L'implant nécessite une petite intervention chirurgicale pour être inséré ou retiré, qui peut se faire chez Aspera.

Cas pratique :

Laura, 27 ans, a choisi l'implant contraceptif car elle avait du mal à se souvenir de prendre la pilule quotidiennement. La procédure d'insertion a été rapide et sans douleur. Laura a constaté une amélioration de son confort menstruel, avec des règles plus légères et moins fréquentes. Après trois ans, elle a choisi de renouveler l'implant, car elle était satisfaite de cette méthode de contraception.

Questions fréquentes

- **Est-ce que l'implant contraceptif peut être senti sous la peau ?** L'implant peut être senti si vous passez vos doigts sur la zone où il a été inséré, mais il n'est généralement pas visible à l'œil nu et ne gêne pas dans les activités quotidiennes.
- **Que se passe-t-il si je souhaite retirer l'implant avant les 3 ans ?** Il est tout à fait possible de retirer l'implant à tout moment, même avant la fin des 3 ans. Un professionnel de santé pourra le retirer sous anesthésie locale, et la fertilité reviendra rapidement après le retrait.

Consultation

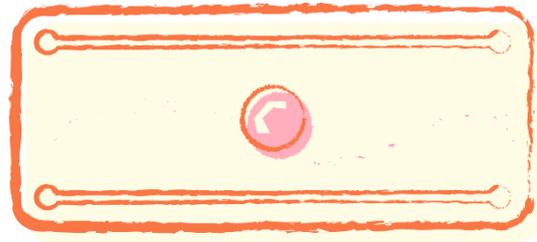
Chez **Aspera Medical**, nos médecins spécialisés assurent la pose et le suivi de l'implant contraceptif. Nous proposons également un bilan de santé complet avant la pose, afin de s'assurer que l'implant est la méthode la plus adaptée à vos besoins et à votre santé. Un suivi régulier est recommandé pour discuter des éventuels effets secondaires et des ajustements nécessaires.

5. La contraception d'urgence

La contraception d'urgence, également appelée "pilule du lendemain", est une méthode de contraception utilisée après un rapport sexuel non protégé ou en cas d'échec d'une méthode contraceptive (comme un préservatif qui se déchire). Cette méthode n'est pas conçue pour être utilisée comme contraception régulière, mais plutôt comme une solution de secours pour prévenir une grossesse non désirée.

Les types de contraception d'urgence

Il existe deux types principaux de contraception d'urgence :



1. La pilule du lendemain à base de lévonorgestrel (Norlevo, Postinor)

- **Délai d'efficacité** : Efficace jusqu'à 72 heures (3 jours) après le rapport sexuel non protégé. Cependant, elle est plus efficace lorsqu'elle est prise dans les 12 premières heures.
- **Mode d'action** : Elle agit principalement en retardant l'ovulation, ce qui empêche la libération d'un ovule et donc la possibilité de fécondation.
- **Efficacité** : L'efficacité est d'environ 85 %, ce qui signifie qu'elle n'est pas infaillible, surtout si elle est prise après les premières 24 heures suivant le rapport.
- **Effets secondaires** : Les effets secondaires peuvent inclure des nausées, des vomissements, des douleurs abdominales et des irrégularités dans les cycles menstruels.

2. La pilule du lendemain à base d'ulipristal acétate (EllaOne)

- **Délai d'efficacité** : Peut être prise jusqu'à 120 heures (5 jours) après un rapport non protégé. Elle est tout aussi efficace lorsqu'elle est prise le 5e jour que lorsqu'elle est prise immédiatement après le rapport.
- **Mode d'action** : L'ulipristal acétate agit également en retardant l'ovulation, mais son effet est plus fort et dure plus longtemps que celui du lévonorgestrel.
- **Efficacité** : Plus efficace que la pilule à base de lévonorgestrel, avec un taux d'efficacité supérieur, notamment dans les 72 à 120 heures après le rapport.
- **Effets secondaires** : Similaires à ceux de la pilule au lévonorgestrel, avec des nausées, des douleurs abdominales et des irrégularités menstruelles possibles.

Autre méthode : Le stérilet au cuivre comme contraception d'urgence

- **Délai d'efficacité** : Peut être utilisé comme contraception d'urgence s'il est inséré dans les 5 jours suivant le rapport non protégé.
- **Mode d'action** : Le stérilet au cuivre agit en empêchant la fécondation et peut être utilisé non seulement comme méthode d'urgence, mais aussi comme contraception à long terme.
- **Efficacité** : Très élevé (plus de 99 %), c'est la méthode de contraception d'urgence la plus fiable disponible.
- **Inconvénients** : La pose du stérilet nécessite une consultation médicale et peut ne pas être adaptée à toutes les femmes.

Cas pratique :

Aline, 25 ans, a dû utiliser la contraception d'urgence après un rapport non protégé. Elle s'est procuré une pilule du lendemain en pharmacie le lendemain matin. Bien que cela lui ait causé du stress, elle a pu rapidement consulter un professionnel de santé pour discuter des autres méthodes de contraception régulière, afin de mieux anticiper ses futurs besoins.

Questions fréquentes

- **Puis-je utiliser la pilule du lendemain plusieurs fois ?** Il est possible d'utiliser la contraception d'urgence plusieurs fois si nécessaire, mais ce n'est pas recommandé comme méthode régulière. Si vous avez souvent besoin de cette méthode, il est important de consulter un professionnel pour discuter d'une contraception à long terme plus adaptée.
- **La pilule du lendemain affectera-t-elle mes règles ?** La pilule du lendemain peut provoquer un retard ou un avancement de vos règles, et certaines femmes peuvent connaître des saignements irréguliers. Si vos règles sont retardées de plus de 7 jours, il est conseillé de faire un test de grossesse.

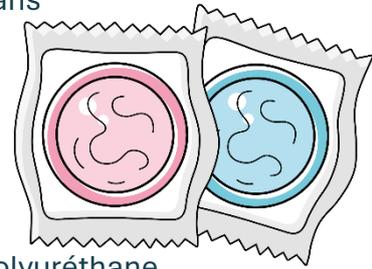
Consultation

Chez **Aspera Medical**, nous offrons un suivi complet après la prise d'une contraception d'urgence, en nous assurant que vous disposez des informations et du soutien nécessaires pour gérer les effets secondaires éventuels. Nous vous accompagnons également dans le choix d'une contraception régulière plus adaptée à vos besoins.



6. Les préservatifs (masculins et féminins)

Les préservatifs sont des méthodes de **contraception barrière** qui empêchent les spermatozoïdes de rencontrer l'ovule et protègent contre les infections sexuellement transmissibles (IST). Ils sont disponibles en version masculine (le plus courant) et féminine. Ce sont des méthodes contraceptives efficaces, accessibles sans prescription et non hormonales.



Le préservatif masculin

Le préservatif masculin est une gaine fine, généralement en latex ou en polyuréthane, qui est placée sur le pénis en érection avant le rapport sexuel pour recueillir le sperme lors de l'éjaculation.

- **Mode d'action** : Il forme une barrière physique qui empêche les spermatozoïdes de pénétrer dans le vagin et d'atteindre l'ovule.
- **Matériaux** :
 - **Latex** : Le matériau le plus courant pour les préservatifs masculins. Il est très flexible, mais certaines personnes sont allergiques au latex.
 - **Polyuréthane ou polyisoprène** : Alternative pour les personnes allergiques au latex. Ils sont généralement plus fins que les préservatifs en latex, mais tout aussi efficaces.
 - **Préservatifs avec spermicide** : Certains préservatifs sont lubrifiés avec du spermicide, une substance qui tue ou immobilise les spermatozoïdes pour renforcer la protection.

Avantages :

- **Protection contre les IST** : Le préservatif masculin est l'une des seules méthodes contraceptives qui protège également contre les infections sexuellement transmissibles (IST), telles que le VIH, la chlamydia, ou encore la gonorrhée.
- **Facilité d'accès** : Ils sont largement disponibles sans prescription en pharmacie, dans les supermarchés, ou même dans les distributeurs automatiques.
- **Méthode non hormonale** : Les préservatifs n'ont aucun impact sur les hormones, ce qui les rend idéaux pour les personnes ne souhaitant pas utiliser de méthodes hormonales.
- **Peu d'effets secondaires** : En dehors d'allergies au latex pour certaines personnes, il n'y a pas d'effets secondaires physiques.

Inconvénients :

- **Risque de déchirure ou de glissement** : S'il n'est pas correctement utilisé, un préservatif peut se déchirer ou glisser pendant le rapport sexuel, ce qui augmente le risque de grossesse ou d'exposition aux IST. C'est pourquoi il est crucial de l'utiliser correctement.
- **Nécessité d'utilisation à chaque rapport** : Contrairement aux méthodes à longue durée d'action comme le stérilet ou l'implant, le préservatif masculin doit être utilisé à chaque rapport sexuel, ce qui nécessite une attention constante.

Le préservatif féminin

Le préservatif féminin est une gaine en nitrile (ou polyuréthane) avec deux anneaux souples aux extrémités. Il est inséré dans le vagin avant le rapport sexuel pour créer une barrière qui empêche les spermatozoïdes de pénétrer dans le col de l'utérus.



- **Mode d'action** : Le préservatif féminin tapisse les parois du vagin et crée une barrière qui empêche les spermatozoïdes de pénétrer dans l'utérus. L'anneau intérieur maintient le préservatif en place à l'intérieur du vagin, tandis que l'anneau extérieur reste à l'extérieur du vagin et couvre une partie des lèvres vulvaires.

Avantages :

- **Protection contre les IST** : Comme le préservatif masculin, il offre une excellente protection contre les infections sexuellement transmissibles.
- **Indépendance de la femme** : Le préservatif féminin permet aux femmes de prendre en main leur protection contraceptive et leur protection contre les IST.
- **Hypoallergénique** : Contrairement au préservatif masculin en latex, le préservatif féminin est souvent fabriqué en nitrile, un matériau hypoallergénique, adapté aux personnes allergiques au latex.

Cas pratique :

Julie, 30 ans, a opté pour les préservatifs féminins après avoir essayé plusieurs méthodes hormonales qui causaient chez elle des effets secondaires indésirables (maux de tête et sautes d'humeur). Elle apprécie de pouvoir contrôler elle-même sa contraception et a appris à insérer le préservatif féminin en suivant les instructions de son médecin. Bien qu'elle ait mis un peu de temps à s'adapter, elle est satisfaite de cette méthode et se sent protégée à la fois contre les grossesses non désirées et contre les IST.

Questions fréquentes

- **Le préservatif est-il aussi efficace que d'autres méthodes contraceptives ?** Lorsqu'il est utilisé correctement à chaque rapport sexuel, le préservatif masculin a une efficacité de 98 %. Cependant, en utilisation typique (où il peut y avoir des erreurs), l'efficacité chute à environ 85 %. Il est donc important de suivre les instructions à la lettre pour assurer une protection maximale.
- **Puis-je utiliser un préservatif féminin avec un préservatif masculin ?** Il est déconseillé d'utiliser les deux simultanément, car cela pourrait augmenter les risques de déchirure en raison du frottement entre les deux.

Consultation

Chez **Aspera Medical**, nous offrons une information complète sur les différentes méthodes barrières disponibles et leur bonne utilisation. Nous encourageons également une approche globale de la protection en proposant des tests réguliers pour les IST, afin de garantir une santé sexuelle optimale.

Témoignages :

« *Magnifique centre médical sur les toits de la galerie bascule. Super bien situé et parking facile. Très bonne prise en charge et extrêmement bien organisé. Gynécologue au top, psychologue, réflexologie, kiné, ... allez-y les yeux fermés.* » **Aglaé D.**



7. La contraception par injection (piqûre contraceptive)

La contraception par injection est une méthode hormonale qui consiste à recevoir une injection d'une hormone progestative tous les 3 mois. Cette hormone agit principalement en bloquant l'ovulation et en épaississant la glaire cervicale pour empêcher les spermatozoïdes d'atteindre l'ovule.

Procédure d'administration

L'injection est généralement administrée dans le muscle, soit dans la fesse, soit dans le haut du bras, par un professionnel de santé. Elle doit être répétée tous les 3 mois pour maintenir son efficacité.

Mode d'action

La piqûre contraceptive libère lentement une hormone progestative dans le corps. Cette hormone empêche la libération d'un ovule (ovulation) et modifie également la glaire cervicale, rendant plus difficile le passage des spermatozoïdes. De plus, elle peut amincir la paroi de l'utérus (endomètre), ce qui réduit la probabilité qu'un ovule fécondé puisse s'implanter.

Efficacité

L'injection contraceptive est très efficace, avec un taux d'échec de moins de 1 % lorsqu'elle est administrée correctement à temps tous les 3 mois. Toutefois, si une injection est manquée ou retardée, l'efficacité peut diminuer.

Avantages

- **Contraception à long terme** : Une seule injection offre une protection efficace contre la grossesse pendant 3 mois, ce qui la rend pratique pour les femmes qui ne souhaitent pas penser à une contraception quotidienne comme la pilule.
- **Réduction des règles** : Pour beaucoup de femmes, les règles deviennent moins abondantes ou disparaissent complètement pendant l'utilisation de la piqûre contraceptive. Cela peut être bénéfique pour celles qui souffrent de règles abondantes ou douloureuses.
- **Progestérone seule** : Contrairement à la pilule combinée, l'injection ne contient que de la progestérone, ce qui la rend appropriée pour les femmes qui ne peuvent pas ou ne veulent pas prendre d'œstrogènes (par exemple, les femmes allaitantes ou celles ayant des antécédents de thrombose).

Inconvénients

- **Effets secondaires hormonaux** : Comme avec d'autres méthodes hormonales, certaines femmes peuvent ressentir des effets secondaires tels que la prise de poids, des maux de tête, une diminution de la libido, ou des variations d'humeur.
- **Retour a la fertilité** avec une **durée variable** allant de 2 mois à 1 an.
- **Pas de protection contre les IST** : Comme toutes les méthodes hormonales, l'injection contraceptive ne protège pas contre les infections sexuellement transmissibles. L'utilisation de préservatifs est donc recommandée si vous n'êtes pas dans une relation monogame.

Cas pratique :

Sophie, 33 ans, a choisi la piqûre contraceptive car elle ne supportait pas les effets secondaires de la pilule et voulait une méthode qui ne nécessitait pas une attention quotidienne. Après trois ans d'utilisation, elle apprécie la simplicité et le confort de cette méthode, mais envisage d'arrêter les injections pour tenter une grossesse. Son médecin l'a informée que cela pourrait prendre plusieurs mois avant que sa fertilité ne revienne à la normale, ce qu'elle a pris en compte dans sa planification familiale.

Questions fréquentes

- **Que se passe-t-il si je manque une injection ?** Si vous manquez une injection ou si elle est administrée en retard, votre protection contre la grossesse est réduite. Il est recommandé d'utiliser une méthode contraceptive de secours (comme les préservatifs) jusqu'à ce que vous receviez une nouvelle injection.
- **Est-ce que je vais prendre du poids avec la piqûre contraceptive ?** Certaines femmes rapportent une prise de poids avec la contraception injectable, bien que cela ne soit pas systématique. Si cela devient un problème, il est possible d'envisager d'autres méthodes contraceptives avec l'aide d'un professionnel de santé.

Consultation

Chez **Aspera Medical**, nous accompagnons nos patientes dans le choix de la contraception qui convient le mieux à leur mode de vie et à leur santé. Notre équipe offre un suivi personnalisé pour les patientes utilisant la piqûre contraceptive, en s'assurant que les injections sont effectuées à temps et que les effets secondaires sont bien gérés. Nos médecins sont là pour vous informer et vous soutenir tout au long de votre parcours de contraception.

8. Réglementation légale de la contraception en Belgique

La contraception est un droit en Belgique, et les femmes, quel que soit leur âge ou leur situation, ont accès à une large gamme de méthodes contraceptives pour prévenir les grossesses non désirées. La législation prévoit également que les mineurs puissent avoir accès à une contraception, sans prévenir les parents.

En Belgique, les mineures ont accès à la contraception sans avoir besoin de l'accord parental, ce qui permet aux jeunes d'accéder à la santé reproductive en toute confidentialité.

Accès libre et gratuit à la contraception pour les jeunes

En Belgique, **les jeunes de moins de 25 ans** ont accès à des **contraceptifs partiellement ou totalement remboursés** dans le cadre des soins de santé. Cette initiative vise à promouvoir une éducation sexuelle et reproductive saine et à prévenir les grossesses non désirées chez les jeunes. Les méthodes couvertes incluent notamment :

- La pilule contraceptive,
- Le stérilet,
- L'implant contraceptif,
- Le patch ou l'anneau vaginal.

Les jeunes peuvent également bénéficier de **consultations gratuites** auprès de centres de planning familial pour discuter des différentes options de contraception disponibles.

Contraception d'urgence : l'accès facilité à la pilule du lendemain

La **pilule du lendemain** est disponible **sans ordonnance** dans toutes les pharmacies en Belgique. Cela signifie que toute personne ayant besoin de contraception d'urgence peut se rendre dans une pharmacie et l'acheter directement. La contraception d'urgence est également remboursée pour les jeunes de moins de 25 ans dans le cadre du régime de sécurité sociale belge.

Consentement et consultations médicales

- **Consentement éclairé** : Toute personne, quel que soit son âge, doit être en mesure de donner son **consentement éclairé** avant de recevoir une contraception. Cela signifie que la patiente doit comprendre les avantages, les risques, et les alternatives aux méthodes proposées avant de prendre une décision.
- **Consultations obligatoires** : Pour certaines méthodes, comme l'implant contraceptif ou le stérilet, une consultation médicale est obligatoire pour

discuter des options et assurer une pose correcte et en toute sécurité. Ces consultations sont généralement remboursées par la sécurité sociale.

Nous vous invitons à consulter les sites ci-dessous, afin d'avoir accès aux dernières législations et tarifications en vigueur en Belgique.

- www.cbip.be (centre belge d'information pharmacothérapeutique)
- www.mescontraceptifs.be (toutes les informations nécessaires à la contraception, allant des tarifications à la législation en vigueur)
- www.sexandfacts.ch présente des informations actuelles et médicalement vérifiées dans plusieurs langues, sur des thèmes relatifs à la santé sexuelle
- www.zanzu.be parler de sexualité dans 14 langues différentes
-

Votre corps vous appartient, quel que soit vos choix.



Conclusion : Choisir la contraception qui vous convient

Le choix d'une méthode contraceptive est une décision personnelle et importante, qui dépend de nombreux facteurs : votre état de santé, vos préférences, votre mode de vie, et bien sûr, vos projets familiaux. Ce guide a présenté plusieurs options, des méthodes hormonales combinées aux méthodes naturelles, en passant par la contraception d'urgence et les dispositifs longue durée comme l'implant ou le stérilet.

Récapitulatif des méthodes discutées :

1. **Pilules contraceptives** : Une méthode hormonale quotidienne qui régule les cycles menstruels tout en empêchant l'ovulation.
2. **Patch et anneau vaginal** : Deux autres alternatives hormonales combinées qui permettent de ne pas penser à la contraception quotidiennement.
3. **Contraception d'urgence** : Une solution de secours à utiliser après un rapport non protégé.
4. **Implant contraceptif** : Un petit bâtonnet inséré sous la peau, efficace pendant 3 ans.
5. **Stérilet (dispositif intra-utérin)** : Une méthode contraceptive à longue durée d'action (jusqu'à 10 ans), disponible en version hormonale ou non hormonale (cuivre).
6. **Préservatifs** (masculins et féminins) : Offrent une double protection contre les grossesses et les infections sexuellement transmissibles.
7. **Contraception par injection** : Une piqûre hormonale à renouveler tous les 3 mois.

Chez **Aspera Medical**, nous sommes là pour vous accompagner dans votre choix de contraception en vous proposant :

- **Des consultations personnalisées** avec nos médecins spécialistes, pour trouver la méthode qui vous correspond le mieux.
- **Des conseils globaux** en santé reproductive, y compris des consultations en naturopathie pour soutenir votre bien-être général, quel que soit votre choix de contraception.
- **Un suivi rigoureux** pour s'assurer que votre méthode contraceptive est bien tolérée et ajustée si nécessaire.
- **Des ateliers et groupes de parole** pour échanger et partager vos expériences avec d'autres femmes, dans un cadre bienveillant et respectueux.

ASPERA MEDICAL CENTER



715 Chaussée de Waterloo, 1180 Bruxelles
info@asperamedical.org
www.asperamedical.org

+32 2 269 55 70

(permanence téléphonique lu-ma-je-ve: 09h00 - 12h30)

2024