





**PAROLE DE SAGE**


« Il ne faut pas considérer le travail, mais la récompense. »

Le Curé d'Ars




**MEDICALEMENT VOTRE**

**Eviter la crise de foie**




En cette période de fête, l'indigestion vous guette. Voici quelques conseils pour limiter les dégâts :



- la veille, mangez léger et non gras, en particulier des sucres lents (riz, pâtes...)
- avalez une petite cuillère d'huile d'olive avant l'apéro pour limiter les problèmes liés à l'alcool
- buvez un jus de citron avant le repas et de l'eau plate pendant, surtout si vous buvez de l'alcool
- prenez du citrate de bétaine avant les gros repas pour mieux digérer (en vente libre en pharmacie)
- limiter le gras, l'alcool, la cigarette et le café qui augmentent les aigreurs d'estomac
- levez-vous pendant les longs repas et ne vous allongez pas après pour éviter un reflux gastrique



**SOLIDARITE**



**DON DU SANG : don de soi**

**Pourquoi les besoins en sang et en plasma augmentent-ils ?**  
 L'Etablissement Français du Sang a recueilli 2,36 millions de dons de sang, 350 000 de plasma et 180 000 de plaquettes. Aujourd'hui, ces dons ne suffisent plus à couvrir les demandes. Après une longue période de diminution, l'augmentation des besoins a repris depuis 2001, sur un rythme de 2 à 3 % par an, avec une accélération ces dernières années.

**À quoi sert le sang du don ?**  
 Le sang recueilli lors des dons n'est jamais utilisé immédiatement dans le cadre de transfusions. Les phases de préparation et de qualification sont nécessaires pour analyser le sang et séparer les différents constituants, les conditionner et les distribuer dans les établissements de santé. Prescrite en cas de manque de globules rouges, de plaquettes, de facteurs de coagulation, de globules blancs, la transfusion sanguine est indispensable, voire vitale, dans le traitement de nombreuses pathologies. Il existe trois grands cas de figure d'utilisation de ces produits sanguins : les maladies du sang et les cancers, l'obstétrique et les interventions chirurgicales.

**Pour les plus généreux**

- le don de plaquettes : il dure entre 2 h et 2 h 30. Le sang est prélevé et séparé en ses différents constituants. Les plaquettes sont collectées dans une poche pouvant en contenir jusqu'à 650 ml. Les globules rouges sont restitués au donneur.
- le don de plasma : il dure entre 1 h et 1 h 30. Le procédé de prélèvement de plasma est relativement similaire au prélèvement de plaquettes. On prélève jusqu'à 750 ml de plasma au donneur et l'on restitue son sang appauvri en plasma.

**Don de sang placentaire**  
 Lors de l'accouchement, il est possible de donner ce que l'on appelle du sang placentaire ou du « sang de cordon ». Il est collecté après la naissance et avant la délivrance. Cette collecte n'est pas douloureuse et ne comporte aucun danger, ni pour vous ni pour votre enfant, puisqu'elle ne modifie pas les gestes médicaux de l'accouchement.

**Qui peut donner**  
 L'EFS prend toutes les mesures pour que le don de sang soit aussi sûr que possible pour le malade, en particulier vis-à-vis du risque de transmission d'une bactérie, d'un virus, d'un parasite ou de substances dangereuses. Il doit également veiller à la santé des donneurs.

**État général du donneur**  
 Pour pouvoir donner, il faut peser au minimum 50 kg : corpulence nécessaire pour qu'une unité thérapeutique puisse être prélevée. Le don est également proscrit en cas de grande fatigue, d'anémie, de diabète insulino-dépendant ou de traitement pour des crises d'épilepsie. Les femmes enceintes ne doivent pas non plus donner, et ce, jusqu'à six mois après l'accouchement, pour éviter tout risque d'anémie. Pour les personnes sous protection légale (tutelle ou curatelle), le don est également proscrit de façon réglementaire.

**Infections en cours**  
 En cas de maladie virale (grippe, gastro-entérite...), il faut attendre deux semaines après la fin des symptômes pour pouvoir donner son sang. De même, en cas de prise de médicaments (antibiotiques, corticoïdes en comprimés...), il faut respecter un délai de 14 jours après la fin du traitement. S'il s'agit de maladies transmissibles par le sang (syphilis, hépatites virales B et C, VIH), le don est proscrit.

**NOUS, NOS PROCHES, AVONS EU OU AURONS BESOIN DE CES PRODUITS SANGUINS. AIDONS-NOUS, AIDONS-LES. FAITES UN DON !!! POUR UNE FOIS OU IL N'EST PAS QUESTION D'ARGENT MAIS JUSTE : ÊTRE HUMAIN**