



## Association pour le Don du Sang Bénévole de Cesson Vert-Saint-Denis et Nandy

**Bonjour à tous très chers donneurs.... et merci !**

Vous avez été très nombreux à venir lors de la dernière collecte, qui était aussi la première organisée au centre commercial d'Auchan. Nous avons vraiment passé un très bon moment. L'équipe EFS était super et le personnel d'Auchan nous a vraiment soigné puisque la collation était offerte par le centre commercial : chouquettes, viennoiseries, financiers et sandwichs baguette..... et si en plus vous rajoutez des donneurs sympathiques.... Il n'y a plus qu'à recommencer.... !!

Aussitôt dit aussitôt fait, ce sera le 26 juillet.

Mais rassurez-vous c'est une collecte supplémentaire, on ne change rien à nos habitudes cessonaises et verdonysiennes.

C'est pourquoi j'ai l'immense plaisir de vous convier à notre prochaine collecte :

**Mercredi 18 juin 2014  
Salle de la forêt à Cesson  
De 15h à 20h**

Venez nombreux, emmenez vos amis, vos voisins.... L'été arrive et malheureusement c'est aussi une période où les besoins en sang sont très importants ! Alors je compte sur vous et les malades encore plus ! Et en passant je remercie mon amie Florence qui est venue donner son sang (bon il faut dire que en cours anglais j'étais « légèrement » insistante... mais maintenant qu'elle l'a fait elle n'a aucun regret, vous n'aurez qu'à lui demander à la prochaine collecte, elle a promis de revenir !)

Quand vous venez donner votre sang la première fois, on vous pique le bout du doigt pour voir votre taux de fer.

Pourquoi ? Pour voir si vous n'êtes pas anémié.  
Qu'est-ce que c'est ?

L'anémie, c'est un manque d'hémoglobine dans le sang et l'hémoglobine c'est ce qui sert à transporter l'oxygène jusqu'aux organes.

La cause la plus fréquente de l'anémie, c'est le manque de fer, élément indispensable à la fabrication de globules rouges par la moelle osseuse.

Le taux d'hémoglobine normal doit être supérieur à 13.5g/100ml chez l'homme et 12.5g/ml chez la femme. Pour qu'il reste normal, il doit y avoir équilibre entre la quantité de globules rouges produites dans la moelle et celle détruite par la rate.

Pourquoi et comment est-on carencé en fer en général ?

- si on a une alimentation pauvre en fer
- si on a des règles abondantes
- si on a des pertes sanguines au niveau digestif (pertes qui passent la plupart du temps inaperçues)

Les anémies dues à une perte ou à une destruction anormale des globules rouges sont la conséquence de maladies héréditaires comme la drépanocytose ou la thalassémie.

Les conséquences d'un don de sang :

Un prélèvement « sang total » représente une perte de 200 à 250mg de fer. L'absorption digestive du fer va augmenter pour compenser cette perte. Le délai minimal entre 2 dons de sang total étant de 8 semaines, il est constaté que la récupération en fer est limitée à 2 mois et complète à 3 mois pour un homme. Pour une femme, elle est insuffisante à 2 mois et complète vers 4 mois. Le taux d'hémoglobine est systématiquement contrôlé sur tous les dons. Le dépistage de l'anémie donne lieu à des actions correctives, le plus souvent efficace. Le retour au don est surveillé car l'anémie peut revenir. Dans ce cas un espacement des dons est souhaitable. Vous voyez chers donateurs, vous êtes en totale sécurité entre les mains de l'EFS où la santé des donateurs est tout aussi importante que la santé des receveurs !

Les aliments riches en fer :

- viande rouge et saignante, foie, abats, boudin
- cacao et chocolat noir (en voilà une idée qu'elle est bonne !)
- coquillages, crustacés, poissons
- légumes et fruits secs (notamment les haricots blancs et les abricots)
- persil
- vin rouge (sans abuser bien sûr !)

Attention aux idées reçues : les lentilles et les épinards ne sont pas aussi riches en fer que l'on pourrait croire ! Désolée Popeye !

Attention également à une trop grande consommation de thé et spécialement de thé vert qui empêche au fer de se fixer ! C'est mon problème....

Et voici comme promis la suite de nos portraits du personnel EFS de Melun



**Myriam** : Bonjour Eliane. Tu es la dernière arrivée dans l'équipe de Melun et pourtant, sacré parcours que le tien ! Tu peux nous en parler?

**Eliane** : J'ai fait mes études à l'école d'infirmières de Melun. J'ai travaillé un peu dans tous les services et beaucoup en oncologie, pendant 16 ans. A Mondor, j'ai travaillé auprès des patients atteints de pathologies hématologiques, et, plus particulièrement en secteur de greffe de cellules souches.

**M** : Es-tu donneuse ?

**E** : Je l'ai toujours été, c'est très important pour moi de donner. J'ai également ma carte de donneuse d'organes et depuis 1993, je suis inscrite sur la liste des Donneurs Volontaires de Moelle Osseuse.

**M** : A quel moment es-tu arrivée à l'EFS ?

**E** : En 2001. Je voulais voir de l'autre côté « de la barrière », après les malades, les donneurs. J'ai travaillé dans de gros services transfuseurs. A Créteil, j'effectuais des prélèvements de cellules souches au bloc opératoire et par aphérèse sur des patients et des donneurs. J'ai effectué également ces prélèvements en pédiatrie à l'institut Gustave Roussy de Villejuif. Ce sont des dons très particuliers avec une prise en charge très lourde aussi bien pour le donneur que pour le patient.

En 2001, c'était les débuts de l'EFS. Tout était à faire, tout était à penser.

**M** : Cela a du être dur.

**E** : Oui, car il fallait penser à tout, être sur tous les fronts, la formation, les fournisseurs, les documents qualité. C'était très intéressant, il y avait de grandes possibilités d'accomplissement de soi, tout était à créer. Parfois aussi bien sûr, c'était un peu lourd car il y avait beaucoup de problématiques différentes.

**M** : Comment est-tu revenue sur Melun ?

