



Association pour le don de sang bénévole
d'Annœullin - Carnin - Allennes les Marais



SANG CONT@CT

« Newsletter de celles et ceux qui font l'association »

N°5 - Novembre 2018

EDITORIAL

Bonjour à tous très chers donateurs,

Le 1^{er} septembre, vous avez reçu un mail vous informant de l'alerte sur les réserves de sang émise par l'EFS et vous appelant à vous mobiliser.

Cet appel a été entendu, vous avez été 176 à avoir répondu présents lors de la collecte du Mardi 11 septembre et nous vous remercions très chaleureusement pour votre mobilisation.

Merci, encore et toujours pour votre disponibilité, votre présence, votre générosité et votre fidélité.

J'espère que la rentrée s'est passée sous les meilleurs auspices et que vous avez été épargnés par les petits soucis d'entrée dans l'automne tels que gastro, angines et autres rhinopharyngites.....

Ce propos n'est pas anodin car vous n'ignorez pas qu'il faut être en parfaite santé pour un don de sang total et que le moindre nez qui coule est regardé avec méfiance par nos médecins de l'EFS.

Alors prenez soin de vous et ne relâchez pas la pression auprès de vos proches, ne vous reposez pas sur vos lauriers et venez encore plus nombreux à notre prochaine collecte :

Mardi 13 novembre
Salle des fêtes d'Annœullin
De 14h30 à 19h30

Aujourd'hui nous allons vous parler d'une avancée majeure qui pourrait mettre fin à la menace récurrente de pénurie de sang et d'une contre-indication à laquelle vous êtes nombreux à être confrontés, l'anémie.

La Présidente : Anne-Marie Vasse

Le saviez-vous ?

Les résultats d'une étude récente, présentés à l'occasion d'une rencontre de l'American Chemical Society tenue à Boston, aux États-Unis, offrent l'espoir de pouvoir un jour pallier au problème récurrent des périodes de tension sur les réserves de sang dû au manque de donneurs, notamment ceux du groupe O, qualifiés d'universel, et de la pénurie qui menace. Des chercheurs de l'Université de Colombie-Britannique, au Canada, affirment en effet avoir trouvé la clé pour métamorphoser du sang appartenant au groupe A en son équivalent universel, du groupe O.

À l'origine de cette solution miracle : une enzyme produite par des bactéries présentes dans l'intestin...

Une avancée considérable qui fait naître de grands espoirs thérapeutiques : "Je suis optimiste sur le fait que nous ayons un candidat très intéressant pour adapter du sang issu de dons à un type répandu", entrevoit Stephen Withers.

"Bien sûr, il faudra en passer par de nombreux essais cliniques pour s'assurer que cela n'aura aucune conséquence néfaste, mais ça semble très prometteur", conclut-il avec enthousiasme.

Les prémices, peut-être, de la fin d'une pénurie récurrente. Affaire à suivre ...

Zoom sur ... L'anémie et le don de sang

Après vous êtes présenté à une collecte de sang, vous avez peut-être déjà été « refoulé » par l'équipe médicale de l'EFS qui vous a trouvé en état d'anémie et vous vous êtes sentis frustrés car vous aviez l'impression d'être en pleine forme.

Mais pourquoi cette contre-indication, la plus souvent temporaire.

Qu'est-ce que l'anémie ?

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.

Comment détecte-t-on l'anémie ?

Pour détecter une anémie il faut **mesurer le taux d'hémoglobine dans le sang**.

Le taux d'hémoglobine normal doit être supérieur à **13g/100ml chez l'homme et 12g/100ml chez la femme**. Pour qu'il reste normal, il doit y avoir équilibre entre la quantité de globules rouges produites dans la moelle et la quantité de globules rouges usés détruite par la rate. Quand vous venez donner votre sang la première fois, on vous pique le bout du doigt pour prélever une goutte de sang afin de mesurer rapidement votre taux d'hémoglobine. Une mesure plus précise peut être faite en laboratoire à partir d'une prise de sang.

Si votre taux d'hémoglobine est en dessous de la norme, vous êtes en situation d'anémie et vous ne pouvez pas donner votre sang mais cette **contre-indication n'est que temporaire**.

Le taux d'hémoglobine est **systématiquement contrôlé sur tous les dons** à partir des tubes-échantillons prélevés lors du don.

L'anémie peut revenir, donc lors de votre prochain don on vous fera à nouveau le test de votre taux d'hémoglobine. Le retour au don est donc surveillé et vous voyez, chers donateurs, que vous êtes en totale sécurité entre les mains de l'EFS pour qui la santé des donateurs est tout aussi importante que la santé des receveurs !

Quelle est la cause de l'anémie ?

Il peut y avoir **différentes causes d'anémie**.

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

Le dépistage de l'anémie due à un manque de fer donne lieu à des actions correctives (médicaments), le plus souvent efficaces.

Une autre cause de l'anémie est **la perte de globules rouges** due à des saignements qui passent inaperçus au niveau digestif ou intestinal (ulcères, polypes...) ou à la **destruction anormale des globules rouges** due à des maladies héréditaires comme la drépanocytose ou la thalassémie.

Pourquoi 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**

Quels sont 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 secs et fruits secs (notamment les haricots blancs et les abricots)

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

- persil
- vin rouge (sans abuser bien sûr !)

Attention à une trop grande consommation de thé et spécialement de thé vert qui empêche au fer de se fixer !

Quels sont les conséquences d'un don de sang sur le taux de fer ?

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, la récupération en fer est insuffisante à 2 mois et complète vers 4 mois.

En cas d'anémie, un espacement des dons est souhaitable (une fois sur deux par exemple)