



Faire preuve de générosité, on est toutes pour.
Alors, stop aux idées reçues.

► **J'AI MES RÈGLES !** Pas grave. A priori, ce n'est pas une contre-indication. Simplement, avant de commencer le prélèvement, le médecin contrôle le taux d'hémoglobine pour être sûr que ça ne va pas être préjudiciable. Mieux vaut donc l'informer de la situation avant de tendre son bras (en particulier si les règles sont abondantes).

► **JE PRENDS UN TRAITEMENT MÉDICAL.** A priori, pour donner son sang, il faut être en « bonne santé ». Donc si l'on a une maladie chronique comme un diabète insulino-dépendant, pas de don. Mais tout dépend de l'indication de ses médicaments. Une pilule contraceptive ? Pas de souci. Des statines contre le cholestérol ? Aucune incompatibilité si d'autres facteurs ne viennent pas s'ajouter. Mais c'est toujours le médecin présent qui décide si on peut être donneur le jour J. Par exemple, si on prend des antibiotiques pour lutter contre une infection, il faut attendre 14 jours avant de faire don de son sang.

► **JE NE SUPPORTE PAS D'ÊTRE À JEUN.** Ça tombe bien : ce n'est pas nécessaire. Au contraire, mieux vaut boire (pas d'alcool, hein !) et manger avant, pour éviter un éventuel malaise vagal. Sur place, une petite collation est prévue après le don.

► **JE MANQUE DE TEMPS.** Le prélèvement de sang ne dure que 8-10 min. En y ajoutant l'entretien médical préalable et la collation qui suit, ça fait 30 à 45 min maxi. Totalement faisable sur une heure de déjeuner.

On peut aussi attendre l'arrivée d'un camion de collecte mobile (www.dondusang.net) pour éviter de se déplacer dans l'un des 153 sites de l'Etablissement français du sang. En revanche, si on veut donner ses plaquettes seulement, c'est beaucoup plus long, il faut compter plusieurs heures car on trie, en temps réel, globules rouge/plasma/plaquettes pour réinjecter au donneur ce qui n'est pas utilisé.

A NOTER

La 10^e journée des donneurs de sang le 14 juin. 350 camions de collecte sillonnent la France.

@ SUR WWW.COMPARETHIC.COM on trouve la mutuelle (à but non lucratif) qui correspond le mieux à notre budget et à nos besoins (couverture et remboursements détaillés). En même temps, on parraine une association à laquelle le comparateur s'engage à verser 25 % de son chiffre d'affaires.

47 ans

C'EST L'ÂGE AUQUEL ON CONSULTE parce qu'on a des lourdeurs, fourmillements, varices, crampes nocturnes... dans les jambes. Or, c'est déjà bien tard puisque, d'après les spécialistes, on pourrait ralentir l'apparition de ces symptômes en consultant bien avant.

Site : programmeVeinConsult.de
de l'Union internationale de phlébologie



c'est MALIN

LE FORMAT STICK POUR DULCOGAS®
(Boehringer

Ingelheim), des granulés qui fondent – sans eau – immédiatement dans la bouche et qui « torpillent » les bulles de gaz intestinaux. A dégainer, donc, au moindre ballonnement.
Dulcogas® sans sucre, goût menthe, 8,50 € env. la boîte de 18 sticks. En pharmacie.