

## UN DONNEUR AVERTI EN VAUT DEUX!

Pour faire un don de sang, il faut:

- Être âgé(e) de 18 à 70 ans (ou 65 ans pour un don de plasma/plaquettes)
- Peser au moins 50 kg (ou 55 kg pour un don de plasma/plaquettes)
- Être muni(e) d'une pièce d'identité.

» Quelques conseils pour un don au top!  
Mangez avant et hydratez-vous bien tout au long du parcours.  
Limitez les aliments gras et la consommation d'alcool dans les heures qui précèdent votre don.

Donner son sang, c'est faire partie d'une communauté. Partager des valeurs communes, celles du partage et de la générosité.

Rejoignez-nous, devenez donneurs.

### Vérifiez les principaux délais avant de vous déplacer :

- **1 jour** : après certains soins dentaires (carie) ou un détartrage
- **7 jours** : après une extraction dentaire ou une pose de couronne
- **14 jours** : après la disparition des symptômes d'un épisode infectieux
- **4 mois** : après un tatouage, un piercing, un voyage dans un pays où sévit le paludisme (sauf pour le don de plasma), une intervention chirurgicale (notamment avec hospitalisation de plus de 24h)
- **6 mois** : après un accouchement (et pendant la grossesse).

» Faites le test\* sur [dondesang.efs.sante.fr](https://dondesang.efs.sante.fr) ou sur l'appli **Don de sang** pour vérifier que vous pouvez donner.

\* Attention ce test ne remplace par l'entretien préalable au don.

## ET L'EFS DANS TOUT ÇA ?

L'Établissement français du sang est l'opérateur civil unique de la transfusion sanguine en France. Sa mission principale est d'assurer l'autosuffisance nationale en produits sanguins. Au-delà du don, l'EFS réalise 500 millions d'actes de biologie par an en France. L'Établissement est aussi investi dans la recherche.

Comme vous, les 10 000 collaborateurs de l'EFS font partie de l'économie du partage. Ils s'engagent au quotidien pour transformer vos dons en vies dans le respect des valeurs de l'EFS: **service public, excellence, respect et efficience.**

### RENDEZ-VOUS SUR

[dondesang.efs.sante](https://dondesang.efs.sante.fr) pour réserver votre prochain don de sang !

#### LE CONSEIL DE L'EFS:

Vérifiez que vous pouvez donner votre sang avant de vous déplacer. Faites le test\* sur notre site internet.

\* Attention ce test ne remplace par l'entretien préalable au don.

RENDEZ-VOUS SUR NOTRE SITE



[dondesang.efs.sante.fr](https://dondesang.efs.sante.fr)



© Photos: EFS/Antoine Vincens de Tapot - Ne pas jeter sur la voie publique.



**VOUS AVEZ 18 ANS?  
DEVENEZ DONNEUR DE SANG.**



**PARTAGEZ VOTRE POUVOIR,  
DONNEZ VOTRE SANG !**

## LE DON DE SANG, QU'EST CE QUE C'EST ?



Une expérience riche qui place les donneurs et les receveurs au cœur d'une dynamique de partage !

Un acte citoyen pendant lequel, 3 principaux composants du sang sont prélevés : globules rouges, plasma et plaquettes.

### Qui soigne-t-on grâce à vos dons ?

- Les patients atteints de cancer, qui bénéficient de traitements comme la chimiothérapie, ceux atteints de maladies du sang... sont soignés grâce aux globules rouges et aux plaquettes.
- Les personnes atteintes de déficit immunitaire, de maladies auto-immunes (dont les maladies rares et orphelines)... sont soignées grâce aux médicaments dérivés du plasma.

En cas d'hémorragie importante, à la suite d'un accident ou d'une opération, l'ensemble des produits sanguins peuvent être nécessaires.

### Les informations utiles en un clin d'oeil 😊

	DON DE SANG	DON DE PLASMA	DON DE PLAQUETTES
Durée du prélèvement	10 min	30 min à 1 h	1h30
Durée totale	1 h	1h30	2h
Conservation	42 jours (globules rouges)	1 à 3 ans (plasma frais congelé)	7 jours
Fréquence	4 fois par an maximum pour une femme et 6 pour un homme en respectant un délai de 8 semaines entre chaque don de sang.	24 fois par an maximum en respectant un délai de 2 semaines entre chaque don de plasma et tout autre don.	12 fois par an maximum en respectant un délai de 4 semaines entre chaque don de plaquettes.

## 1 HEURE DANS UNE VIE, C'EST QUOI ?

Prenez 5 minutes pour vérifier que vous pouvez donner grâce au questionnaire en ligne disponible sur [dondesang.efs.sante.fr](https://dondesang.efs.sante.fr) ou sur l'appli *Don de sang*. Une fois le test réalisé, si vous êtes apte au don, il ne vous reste plus qu'à trouver où donner dans l'espace dédié 😊

À votre arrivée sur votre lieu de don, le personnel de l'EFS est là pour vous accompagner et vous guider tout au long de votre parcours.

### Accueil et inscription



L'équipe de l'EFS enregistre votre dossier et vous remet un questionnaire pour préparer l'entretien préalable au don.

### Entretien préalable au don



Avant chaque don, un médecin ou un(e) infirmier(e) habilité(e) réalise cet entretien confidentiel. Il s'assure que vous pouvez bien donner votre sang dans le respect de votre sécurité et de celle du patient.

### Prélèvement



Votre sang est prélevé à l'aide de matériel stérile et à usage unique.

- Si vous êtes nouveau donneur ou si votre dernier don date de plus de 2 ans, une mesure de votre taux d'hémoglobine est effectuée afin d'identifier une éventuelle anémie.

### Pause A+



Après votre don, vous restez une vingtaine de minutes à la pause A+. Ce moment convivial est l'occasion de vous restaurer, de s'assurer de votre bonne récupération après le don et de vous donner envie de revenir !

ÉDOUARD

# DONNEUR



”

*Je donne parce que je me dis que si j'avais besoin d'une transfusion, je serais bien content que des gens donnent leur sang. Le don de sang, c'est un geste responsable, basé sur le partage. Il y a deux mois, j'ai aussi donné mon plasma pour la première fois.*

”

DELPHINE

# DONNEUSE



”

*Je donne mon sang régulièrement. Ça ne prend pas beaucoup de temps, ça peut sauver des vies, c'est important. C'est habituel pour moi car toute petite j'accompagnais ma mère qui donnait son sang régulièrement. Les équipes de l'EFS sont très sympas.*

”



### LE SAVIEZ-VOUS ?

» 10 000 DONS DE SANG SONT NÉCESSAIRES CHAQUE JOUR.

La durée de vie des produits sanguins est limitée. Il est important de donner RÉGULIÈREMENT son sang !