



# VIVEZ L'EXPÉRIENCE DU DON DE SANG !

Guide des dons



PARTAGEZ VOTRE POUVOIR,  
DONNEZ VOTRE SANG !



**Solidaire, éthique et convivial, le don de sang est une expérience à vivre, revivre et à partager !**

**Grâce à chacun d'entre vous, nous soignons 1 million de personnes chaque année :** C'est par exemple, une femme qui a perdu beaucoup de sang en accouchant, un homme atteint d'un cancer sous traitement chimiothérapique, ou encore les personnes souffrant de maladies chroniques comme la drépanocytose... Toutes ces personnes ont besoin de nous.

## 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.

» Pour que votre don se passe au mieux, il est important d'avoir mangé avant de venir et de vous hydrater avant, pendant et après votre don.

N'oubliez pas que ce que vous consommez arrive dans votre sang et que votre don sera transmis à des malades. Évitez de consommer des aliments gras et de l'alcool dans les 24 heures qui précèdent votre don.

Les principaux critères qui peuvent éventuellement vous empêcher de donner votre sang à court terme :

- **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 une hospitalisation de plus de 24h).
- **6 mois :** après un accouchement (et pendant la grossesse).

» En 5 minutes vous pouvez vérifier si vous êtes apte au don grâce au questionnaire en ligne\* disponible sur [dondesang.efs.sante.fr](http://dondesang.efs.sante.fr) ou sur l'appli **Don de sang**.

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

## LE DON DE SANG, COMMENT ÇA SE PASSE ?

Le jour du don, dès votre arrivée, on vous guide et on prend soin de vous à chaque étape.



### 1. Accueil et inscription

L'équipe de l'EFS vous remet un questionnaire pour préparer l'entretien préalable au don et procède avec vous aux formalités administratives.

### 3. Prélèvement

Votre sang est prélevé à l'aide de matériel stérile et à usage unique. Pour un don de sang, il faut compter entre 7 et 10 minutes. Si vous êtes nouveau donneur, ou bien si votre dernier don date de plus de deux ans, ou encore si votre taux d'hémoglobine était bas lors de votre don précédent, une mesure de votre taux d'hémoglobine est effectuée avant le don. Ce test est indispensable pour prévenir le risque d'une éventuelle anémie.

### 2. Entretien préalable au don

Un médecin ou un(e) infirmier(e) habilité(e) échange avec vous en toute confidentialité. Grâce aux réponses figurant sur le questionnaire et aux informations recueillies, il/elle s'assure que vous pouvez bien donner votre sang sans risque pour vous, ou pour le patient.

### 4. Pause A+

Après l'effort, le réconfort ! Prenez une vingtaine de minutes à la pause A+ pour vous restaurer et vous hydrater. Ce moment convivial est l'occasion pour l'EFS de prendre soin de vous et de s'assurer de votre bonne récupération après le 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 de fournir aux établissements de santé nationaux tous les produits sanguins dont ils ont besoin. Au-delà du don de sang, l'EFS réalise plus de 500 millions d'actes de biologie par an et est ainsi le plus grand laboratoire de biologie médicale de 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.**

## LE SAVIEZ-VOUS ?

Après un don, et notamment chez les jeunes femmes, il faut veiller à avoir une alimentation riche en fer dans les semaines qui suivent le don.



## VOTRE SANG EST PRÉCIEUX ET PARTAGEABLE !

**Le sang est une ressource précieuse et renouvelable que l'on peut partager.**

En France, les besoins pour soigner les malades nécessitent 10 000 dons de sang par jour. Les produits sanguins issus de ces dons sont utilisés dans les situations

d'urgences et pour soigner les besoins chroniques. Aujourd'hui, il n'existe pas de produit capable de se substituer au sang humain et les produits sanguins ont une durée de vie limitée. C'est pourquoi chaque don est précieux.

Les vacances scolaires, les ponts du mois de mai, les épidémies saisonnières, les crises sanitaires... et bien d'autres événements ont des conséquences directes sur le nombre de dons. Un équilibre permanent entre les besoins des patients et vos dons est nécessaire.

## LE SAVIEZ-VOUS ?

Lors d'un don de sang, tous les composants sanguins sont prélevés en même temps. Toutefois, le patient ne reçoit jamais la totalité de la poche prélevée mais uniquement le(s) produit(s) sanguin(s) dont il a besoin (globules rouges et/ou plasma et/ou plaquettes).



Des dons spécifiques appelés dons par aphasère existent. Ils permettent de cibler le prélèvement d'un ou plusieurs composants.

## Donner régulièrement c'est l'assurance de maintenir cet équilibre précieux.

Pour savoir quand revenir pour un autre don, référez-vous à ce tableau:

VOUS AVEZ DONNÉ	PROCHAIN DON DANS... SEMAINES	
Sang	8	4
Plaquettes	4	4
	Sang	Plaquettes

## LE DON DE SANG, C'EST AUSSI UN MOMENT POUR SOI.

**Donner son sang, c'est aussi prendre du temps pour soi.**

Envie de vivre une expérience chaleureuse, partager un moment convivial, faire un acte citoyen ?

Le don de sang c'est aussi cela. Que vous soyez plutôt donneur en collecte mobile

ou en maison du don, le don de sang vous permet de vivre une expérience pleine et enrichissante pour vous. Alors, n'hésitez pas : profitez et renouvelez l'expérience autant que possible.

Nous serons toujours ravis de prendre soin de vous.



## LE DON DE SANG EN UN CLIN D'ŒIL.



• Durée: 10 min de prélèvement et 1 h de votre arrivée à votre départ.



• Conservation: 42 jours pour les globules rouges.



• Fréquence: Il faut respecter un délai de 8 semaines entre chaque don de sang dans la limite de 4 fois par an pour une femme et 6 fois pour un homme.

**1 don de sang, c'est 3 dons : globules rouges, plaquettes et plasma.**

Avec qui êtes-vous compatible ?

		DONNEURS de sang			
		O	A	B	AB
RECEVEURS	O	●			
	A	●	●		
	B	●		●	
	AB	●	●	●	●

**Qui soigne-t-on grâce à votre don de sang ?**

Les personnes atteintes de maladies du sang, qui subissent des traitements lourds (chimiothérapie), mais aussi les victimes d'hémorragie à la suite d'un accident, d'une chirurgie ou d'un accouchement par exemple.

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. »

## DONNEURS DE GROUPE O ?

Vos globules rouges sont particulièrement recherchés car ils peuvent être transfusés à un très grand nombre de patients.

## LE DON DE PLAQUETTES EN UN CLIN D'ŒIL.

Le don de plaquettes s'effectue uniquement sur rendez-vous dans une maison du don.



• Durée: 1h30 de prélèvement et 2h de votre arrivée à votre départ.



• Fréquence: Il faut respecter un délai de 4 semaines entre chaque don de plaquettes dans la limite de 12 dons par an.



• Conservation: 7 jours.

**Qui soigne-t-on grâce à votre don de plaquettes ?**

Les patients atteints de maladies comme la leucémie, le lymphome, ou nécessitant une greffe de moelle osseuse sont soignés grâce aux plaquettes. Elles soignent aussi des personnes atteintes de cancer, traités par chimiothérapie.

**Chaque jour, 500 dons de plaquettes sont nécessaires.**

Avec qui êtes-vous compatible ?

		DONNEURS de plaquettes			
		O	A	B	AB
RECEVEURS	O	●	●	●	●
	A	●	●	●	●
	B	●	●	●	●
	AB	●	●	●	●

Les plaquettes ont une durée de vie limitée (7 jours). Des dons réguliers sont indispensables.

EMMANUEL, PAPA DE FLORIAN

**RECEVEUR**



« Flo a une moelle osseuse qui fabrique mal ses plaquettes. Il a dû être transfusé une vingtaine de fois pour éviter de mourir d'une hémorragie spontanée en attente d'une greffe. C'est énorme pour un enfant! Aujourd'hui, il fabrique ses plaquettes tout seul, il va bien. Il est important de se rendre compte qu'à chaque don de plaquettes, c'est une vie qui est sauvée! C'est un geste simple mais inestimable pour le receveur. Les donneurs de plaquettes ont sauvé la vie de mon fils! »

Pour le don de plaquettes, tous les groupes sanguins sont recherchés, il suffit d'avoir un taux de plaquettes suffisamment élevé.

## LE DON VOLONTAIRE DE MOELLE OSSEUSE (DVMO) EN UN CLIN D'ŒIL.

### La moelle osseuse, c'est quoi ?

Il ne faut pas confondre la moelle osseuse, située dans les os comme le bassin, avec la moelle épinière qui se trouve dans la colonne vertébrale. Très précieuse, la moelle osseuse abrite les cellules souches hématopoïétiques qui fabriquent les cellules du sang : globules rouges, globules blancs et plaquettes.

### À quoi sert la greffe de moelle osseuse ?

Face à certaines « maladies du sang », la greffe de moelle osseuse donne des espoirs de guérison importants. 80% des greffes de moelle osseuse sont réalisées pour traiter les maladies cancéreuses, en particulier les leucémies.

### Comment devenir donneur de moelle osseuse ?

Il faut être en parfaite santé et avoir entre 18 et 35 ans lors de l'inscription au Registre France Greffe de Moelle (don possible jusqu'à 60 ans). Le volontaire réalise une préinscription en ligne et reçoit un kit de prélèvement salivaire ou buccal qu'il effectue chez lui. Il envoie ensuite son prélèvement au laboratoire qui vérifie son aptitude à s'inscrire sur le Registre. S'il le souhaite, il peut aussi passer un entretien médical spécifique. Il s'engage à rester joignable et à se rendre disponible pour des examens complémentaires et un don de moelle dans le cas d'une compatibilité avec un patient.

**RENDEZ-VOUS SUR [dondemoelleosseuse.fr](http://dondemoelleosseuse.fr)**

## QUI FAIT QUOI ?

- L'Agence de la biomédecine (ABM) gère le registre national des donneurs de moelle osseuse. Celui-ci permet aux médecins greffeurs de rechercher un donneur compatible. À tout moment, le candidat peut devenir essentiel pour un patient qui a besoin de cette greffe pour guérir. Il arrive aussi qu'un candidat ne soit jamais appelé, si son typage HLA ne correspond pas à celui d'un patient.
- Certaines maisons du don de l'EFS réalisent l'inscription des candidats au Registre France Greffe de Moelle et leur typage HLA qui permet de déterminer la compatibilité génétique entre un donneur et un patient. Celle-ci est extrêmement rare, elle est évaluée à une sur 1 million.

## BIEN PLUS QU'UN DON DE SANG... UN DON ÉTHIQUE!

En France, la chaîne transfusionnelle est régie par des principes éthiques forts. L'EFS garantit la qualité des produits sanguins et veille à la protection des donateurs et des patients dans le respect des 4 principes fondateurs du don de sang :

### 1. L'anonymat

Votre identité et celle du patient sont tenues secrètes. Seul l'EFS connaît ces informations.

### 2. Le bénévolat

Vous accomplissez un acte citoyen et généreux, qui ne peut être rémunéré sous quelque forme que ce soit (argent, congé...). L'absence de contrepartie participe à la sécurité transfusionnelle.

### 3. Le volontariat

Véritable don de soi, ce geste vous appartient et doit être accompli en toute liberté et sans aucune contrainte.

### 4. Le non-profit

Le don de vie ne peut être source de profit. Le tarif d'une poche de sang est fixé par l'État et correspond aux frais engagés pour collecter, préparer, qualifier et distribuer les produits sanguins labiles (PSL).



## BIEN PLUS QU'UN DON DE SANG... UN DON DE VIE!

### Que devient votre don ?

Les équipes de l'EFS vous accueillent dans près de 100 maisons du don et 40 000 collectes mobiles/an réparties sur tout le territoire français (métropole et DROM). Chaque don que vous faites suit un processus qui le conduit en toute sécurité jusqu'au patient. Grâce à vous, l'EFS transforme tous les jours vos dons en vies.

#### 1. Le don

Votre sang est prélevé à l'aide de matériel stérile et à usage unique. Il faut compter entre 7 et 10 minutes pour un don de sang total.



Si une anomalie est détectée, la poche est écartée et le donneur est averti par courrier.

#### 2. La qualification biologique des dons

Les tubes échantillons recueillis lors du don sont analysés (virologie, sérologie, immunologie, numération sanguine).



#### 3. La préparation

Le sang est filtré afin de diminuer le nombre de globules blancs (on parle de « déleucocytation »). Le sang est séparé en ses différents composants: globules rouges, plaquettes et plasma.

#### 4. La distribution/délivrance

Le produit sanguin, préparé et qualifié est ensuite délivré dans les 1500 hôpitaux et cliniques approvisionnées par l'EFS. Puis remis au personnel de santé selon les prescriptions des médecins.

#### 5. La vie

Ultime vérification de la compatibilité donneur/receveur au lit du patient avant la transfusion.

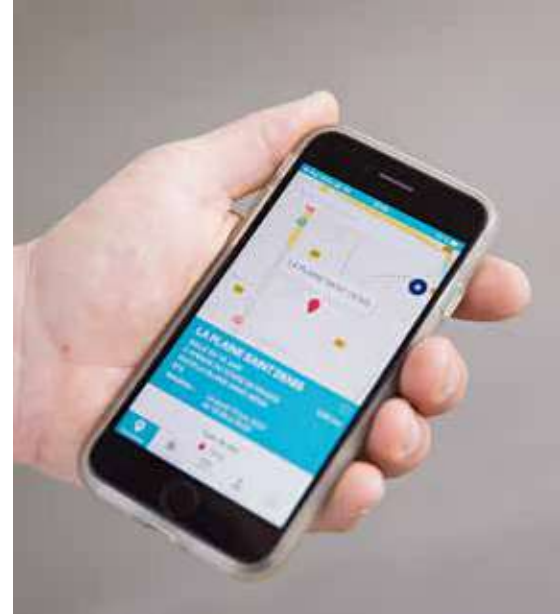


## FACILITEZ-VOUS LA VIE

### L'EFS évolue pour vous faciliter votre expérience du don de sang.

Notre site internet évolue, vous pouvez désormais vérifier si vous pouvez donner votre sang directement depuis notre rubrique « Puis-je donner » en ligne. Pour cela il suffit de répondre à quelques questions. Promis, ce n'est pas long!

La plupart des dons de sang se font désormais sur rdv. Vous pouvez les prendre depuis notre site internet ou l'appli Don de sang. C'est très simple, trouvez le lieu de collecte le plus proche de chez vous, sélectionnez la date et l'heure qui vous conviennent, confirmez votre rendez-vous, et hop, c'est réservé!



### Profitez d'un espace rien qu'à vous.

Facilitez-vous la vie et créez votre espace webdonneur. C'est votre espace personnel dédié sur le site ou l'appli, il vous donne accès à votre carte donneur dématérialisée et de nombreuses informations: délais avant votre prochain don (sang, plaquettes ou plasma), votre prochain RDV, nombre de dons réalisés...

## ÊTRE DONNEUR DE SANG, C'EST FAIRE PARTIE D'UNE COMMUNAUTÉ.

Vous n'avez pas tous les mêmes passions, mais vous partagez bien plus. Vos valeurs, celles de la vie, du partage et de la générosité vous réunissent autour d'une même expérience, riche et solidaire, le don de sang.

Rejoignez la communauté des donneurs sur les réseaux sociaux:



# VOUS SOUHAITEZ DONNER VOTRE SANG ?

L'EFS vous accueille près de chez vous...

**SANG**

**PLAQUETTES**

**DVMO\***

**RENDEZ-VOUS  
SUR NOTRE SITE**



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



LE TRI  
FACILE

PROSPECTUS



# VOUS SOUHAITEZ DONNER VOTRE SANG ?

L'EFS vous accueille près de chez vous...

## La Réunion - Océan Indien

SANG

PLAQUETTES

DVMO\*

### 974 - LA RÉUNION

**Saint-Denis** - Centre hospitalier universitaire Félix Guyon, Route de Bellepierre  
- Tél. 02 62 90 53 81

X

●

**Saint-Pierre** - 58, rue de Suffren - Tél. 02 62 25 48 01

X

●

● : Sur rendez-vous

X : Avec ou sans rendez-vous \* Don volontaire de moelle osseuse (inscription uniquement)

RENDEZ-VOUS  
SUR NOTRE SITE



dondesang.efs.sante.fr



LE TRI  
FACILE

PROSPECTUS





# VOUS SOUHAITEZ DONNER VOTRE SANG ?

L'EFS vous accueille près de chez vous...

## Guadeloupe - Guyane

SANG

PLAQUETTES

DVMO\*

971 - LA GUADELOUPE			
Pointe-à-Pitre - Boulevard de l'hôpital - Tél. 05 90 47 18 20	X	●	X

X : Sans-rendez vous

● : Avec rendez-vous

\* Don volontaire de moelle osseuse (inscription uniquement)

RENDEZ-VOUS  
SUR NOTRE SITE



dondesang.efs.sante.fr



LE TRI  
FACILE

PROSPECTUS



# VOUS SOUHAITEZ DONNER VOTRE SANG ?

L'EFS vous accueille près de chez vous...

## Martinique

SANG

PLAQUETTES

DVMO\*

972 - LA MARTINIQUE

Fort-de-France - Hôpital Pierre Zobda-Quitman, La Meynard - Tél. 05 96 75 79 00

X

●

●

X : Sans rendez-vous

● : Avec rendez-vous

\* Don volontaire de moelle osseuse (inscription uniquement)

RENDEZ-VOUS  
SUR NOTRE SITE



dondesang.efs.sante.fr



LE TRI  
FACILE

PROSPECTUS

