



**Vivez l'expérience
du don de sang !**
Guide des dons



Acte citoyen et solidaire, le don de sang est avant tout une expérience riche et forte qui place les donneurs et les receveurs au cœur d'une dynamique de partage !

Chaque année, grâce au don de sang, 1 MILLION de patients sont soignés : une femme qui a perdu beaucoup de sang en accouchant, un homme atteint d'un cancer sous traitement chimiothérapique, ou encore des personnes souffrant de maladies chroniques comme la drépanocytose.

UN DONNEUR AVERTI EN VAUT DEUX !

Pour faire un don de sang, il faut :

- Se sentir en bonne santé
- 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 donner en toute sérénité, il est préférable d'avoir mangé et de bien s'hydrater. Limitez également les aliments gras et la consommation d'alcool dans les heures qui précèdent votre don.

Avant de vous déplacer, vérifiez les éventuelles contre-indications :

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

➔ Faites le test* sur dondesang.efs.sante.fr rubrique « Puis-je donner mon sang ? » ou sur l'appli **Don de sang**.

*Attention, celui-ci ne remplace pas l'entretien préalable au don.

1 HEURE DANS 1 VIE, C'EST QUOI ?

1 heure c'est le temps qu'il faut pour donner son sang et c'est aussi le temps qu'il faut pour sauver 3 vies. Suivez le guide ! 😊

1 Accueil et inscription



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

2 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.

3 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.

4 Pause A+



Après votre don, vous restez une vingtaine de minutes à la pause A+. Ce moment convivial est

l'occasion de vous offrir une collation, de s'assurer de votre bonne récupération après le don et de vous donner envie de revenir !

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 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. Par ailleurs, il 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.**

VOTRE DON EST PRÉCIEUX, MAIS POURQUOI ?

Aujourd'hui, il n'existe aucun substitut au sang humain et les produits sanguins ont une durée de vie limitée. Votre don est donc indispensable pour des milliers de patients.

Chaque don compte !

Les vacances scolaires, les ponts du mois de mai, les épidémies saisonnières... 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 !

En donnant régulièrement votre sang, vous participez à maintenir cet équilibre précieux !



Combien de temps, devez-vous attendre entre deux dons ?

Vous pouvez donner à nouveau dans...
(délais en nombre de semaines)

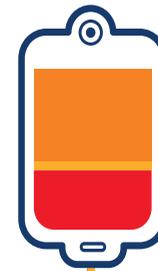
Vous venez de faire un don de...	SANG	8	2	4
	PLASMA	2	2	2
	PLAQUETTES	4	2	4
		SANG	PLASMA	PLAQUETTES

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, plasma et/ou plaquettes).**

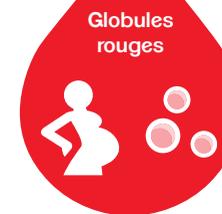


Des dons spécifiques, appelés dons par aphasé existents. Ils permettent de sélectionner le ou les composants à prélever.

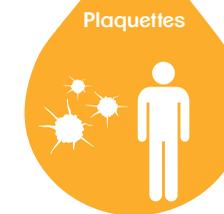
SAUVEZ 3 VIES EN 1 HEURE, C'EST POSSIBLE !



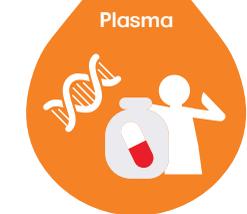
3 c'est le nombre de produits sanguins issus d'un don de sang. Chaque produit sanguin (globules rouges, plaquettes, plasma), permet de soigner une personne.



Hémorragies (chirurgie, accouchement...), maladies du sang (drépanocytose...)



Cancers (Leucémie, Lymphome...)



Maladies génétiques (hémophilie...), déficits immunitaires...

LE DON DE SANG EN 1 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 : 4 fois par an maximum pour une femme et 6 fois pour un homme, en respectant un délai de 8 semaines entre chaque don de sang.

Le don de sang "total" permet de recueillir tous les produits sanguins (globules rouges, plaquettes et plasma).

Avec qui êtes-vous compatible ?

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

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.

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.

LE DON DE PLASMA EN 1 CLIN D'ŒIL

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



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



Fréquence : 24 fois par an maximum en respectant un délai de 2 semaines entre un don de plasma et tout autre don.

Donneurs ou non-donneurs de sang... tentez l'expérience du don de plasma !

Avec qui êtes-vous compatible ?

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

SABRINA

RECEVEUSE



”

Petite, j'étais souvent malade jusqu'à ce que mon médecin découvre que j'avais un déficit immunitaire primitif (DIP).

Depuis, tous les mois, j'ai des perfusions d'immunoglobulines : c'est un médicament fabriqué grâce à la générosité des personnes qui donnent leur plasma. Grâce à ce traitement - à vie -, je mène une vie normale et même... je suis maman !

”

Merci à l'association IRIS pour ce témoignage.

Donneurs de groupe AB ?

Vous êtes donneurs universels pour le plasma car il peut être transfusé à tous les patients. Seuls 4 % des Français sont de groupe AB, votre plasma est donc rare et précieux !

Qui soigne-t-on grâce à votre don de plasma ?

Les grands brûlés, les hémophiles (troubles de la coagulation), les enfants atteints de déficit immunitaire, les personnes polytraumatisées...

LE DON DE PLAQUETTES EN 1 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 : 12 fois par an maximum en respectant un délai de 4 semaines entre chaque don de plaquettes.



Conservation : 7 jours.

La courte durée de vie des plaquettes (7 jours) rend indispensable la régularité des dons pour faire face aux besoins.

Avec qui êtes-vous compatible ?

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

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, sans danger pour le donneur, mais inestimable pour le receveur.

Les donneurs de plaquettes ont sauvé la vie de mon fils !

”

Merci à l'association IRIS pour ce témoignage.



Tous les groupes sanguins sont recherchés, il suffit d'avoir un taux de plaquettes suffisamment élevé.

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

Les patients atteints de maladies (leucémie, lymphome), traités par chimiothérapie sont soignés grâce aux plaquettes.

Chaque jour, 500 dons de plaquettes sont nécessaires !

LE DON VOLONTAIRE DE MOELLE OSSEUSE (DVMO) EN 1 CLIN D'ŒIL

La moelle osseuse, c'est quoi ?

Il ne faut pas confondre la moelle osseuse, située dans les os longs, avec la moelle épinière. Très précieuse, la moelle osseuse abrite les cellules hématopoïétiques (appelées cellules souches) qui donneront naissance aux cellules du sang.

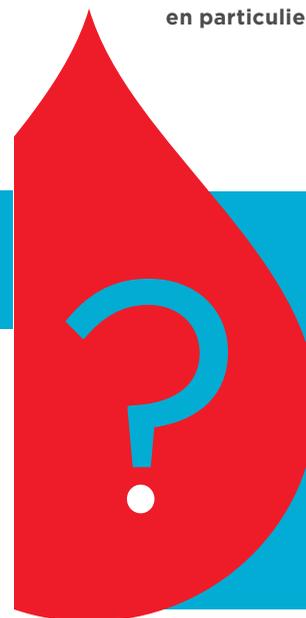
À quoi sert la greffe de moelle osseuse ?

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 50 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. Si 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



Qui fait quoi ?

- **Les centres donneur à l'EFES** gèrent l'inscription des candidats au Registre France Greffe de Moelle et réalisent 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.**
- **L'Agence de la biomédecine** 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.

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

Les équipes de l'EFS vous accueillent dans plus de 120 maisons du don et 40 000 collectes mobiles/an réparties sur tout le territoire français (métropole et DOM). Chaque don que vous faites suit un processus qui le conduit en toute sécurité du donneur au patient. Grâce à vous, l'EFS transforme tous les jours vos dons en vies !



1 Le prélèvement

2 La qualification biologique des dons

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



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



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 puis transfusé au patient selon la prescription des médecins.

5 La vie !



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

MERCI

Solidarité

Acte citoyen

Fierté

Entraide

Expérience

Altruisme

Partage

Don de vie

Utilité

Sourire



Martinique



Guadeloupe - Guyane



La Réunion - Océan Indien



Découvrez **Don de sang**, l'appli qui sauve des vies !

Disponible sur



Créez votre espace donneur sur

dondesang.efs.sante.fr rubrique « Mon espace »



Prenez RDV en ligne sur

mon-rdv-dondesang.efs.sante.fr*



PARTAGEZ VOTRE POUVOIR.
BONNEZ VOTRE SANG !



dondesang.efs.sante.fr

