

Le don de sang... et plus !



Je suis donneur de sang, de plasma, de plaquettes, de moelle osseuse et d'organes... Je ne suis pas donneur depuis ma naissance ! Je ne suis pas non plus devenu donneur d'un seul coup sans réfléchir ! J'ai étudié ces questions mûrement... puis je me suis décidé en toute connaissance de cause.

Vous vous interrogez ? Je vous propose ci-dessous quelques informations pour commencer.

Aussi, toutes les informations sur le don de sang se trouvent sur le site officiel de l'Etablissement Français du Sang : <https://dondesang.efs.sante.fr/>

J'ai numérisé les petits documents d'information de l'Etablissement Français du Sang :

- [Vous donnez pour la première fois ? Bienvenue !](#)
- [Don de plasma – Une autre façon de sauver des vies](#)
- [Don de sang, tous concernés ! Guide des dons](#)



Quoi ?

C'est un processus par lequel un « **donneur** » se fait prélever une certaine dose de son sang, qui sera testé et contrôlé, avant de le transfuser vers une personne malade nommée « **receveur** ».

3 grands principes entourent le don sang. C'est un acte :

- **Volontaire** : Le don s'opère sous la volonté expresse du donneur ;
- **Bénévole** : Le don est gratuit ;
- **Anonyme** : Le don ne permet jamais de connaître le donneur, ni le receveur.

Pourquoi ?

Rien ne peut remplacer le sang humain ! Donc seul un don a le pouvoir de sauver...

Les produits sanguins collectés sont utilisés de 3 manières différentes :

- pour les situations d'urgence, c'est-à-dire les hémorragies,
- pour les besoins chroniques comme les maladies du sang et les cancers,
- pour la fabrication de médicaments.

Chaque jour, **10 000 dons de sang** sont nécessaires.

Qui ?

- **1 million de personnes** sont soignées chaque année grâce aux dons de sang
- **47% des patients transfusés** sont dans en traitement de maladies du sang ou cancers
- **35% des patients transfusés** le sont lors d'interventions chirurgicales
- Chaque patient reçoit en moyenne **5 produits sanguins « labiles »** (issus d'un don de sang)

Où ?

Le don de sang s'effectue :

- Soit à la « Maison du Don », qui est un point central dans une ville donnée (à Nevers, dans la Nièvre, la « Maison du Don » se trouve au centre hospitalier : 03.86.61.85.28 ;
- Soit dans un « point de collecte » temporaire, dans des lieux au plus proche des habitants (gymnase, salle des fêtes, grande salle de réunion...), organisé sur une journée de temps en temps.

Comment ?

Avant le don :

Vous prenez rendez-vous à la « Maison du Don » de votre ville ou à un « point de collecte ».

Il est possible de vous « auto-évaluer » en ligne, avant un don, pour vous assurer de pouvoir donner :

https://dondesang.efs.sante.fr/quiz?section_id=0&question_id=0&quiz_type=sang

Il ne faut pas venir à jeun. L'idéal est de manger et boire sans abus dès la veille au soir, et petit-déjeuner ou déjeuner de manière équilibrée et sans alcool avant le don.

Aussi il est nécessaire de bien s'hydrater avant le don, par de l'eau ou des jus de fruit, ceci afin d'optimiser la fluidité du flux sanguin.

Vous vous rendez à l'accueil pour vous signaler et vérifier votre identité. Donc pensez bien à apporter vos papiers d'identité !

Vous obtenez un questionnaire à remplir, reprenant les questions posées lors de votre éventuelle auto-évaluation effectuée en ligne, notamment :

- Sexe, tranche d'âge, poids ;
- Date de dernier don ;
- Les maladies ou événements médicaux majeurs dans votre vie ;
- Les traitements éventuels en cours ;
- Les événements récents incompatibles avec un don de sang : tatouage, dentiste, endoscopie ou autre, séjours récents dans des pays à risque, fièvre, infection, plaie, relation sexuelle à risque...

Vous obtenez également une feuille de prélèvement, indiquant toutes vos informations et qui vous suivra tout au long de votre don.

Vous pouvez compléter ce questionnaire :

- Soit sur un formulaire papier ;
- Soit via votre smartphone, en vous connectant au WIFI qui vous sera indiqué à l'accueil. Dans ce cas le questionnaire se terminera en vous donnant 3 mots à retenir ou à noter sur votre feuille de prélèvement.

Un médecin vous reçoit pour parcourir avec vous vos réponses au questionnaire et prendre votre tension.

Son but est de garantir la sécurité du receveur, et également la sécurité du donneur.

La tension peut être un peu plus élevée en cas de stress, de déplacement rapide pour venir donner, en cas de premiers dons, etc.

Le médecin vous demande si vous préférez un prélèvement au bras gauche ou au bras droit. Egalement l'infirmière peut vérifier les veines pour déterminer la plus efficace.

Pendant le don :

Le don de sang permet de prélever en même temps, et en 10 minutes seulement, tous les composants du sang : globules rouges, plasma et plaquettes, qui sont séparés à la suite du prélèvement. C'est le type de don le plus courant.

L'infirmière pique à la veine de manière rapide et efficace. Des tubes sont prélevés en début de don, à partir du système de prise de sang sans devoir repiquer, ce qui permettra d'effectuer différents tests et vérifier la viabilité du don ainsi que votre bonne santé.

Le don de sang est réalisé en position allongée et sous surveillance. Vous pouvez vous détendre, discuter, consulter votre smartphone, etc.

Après le don :

Une collation est à effectuer après le don. Vous pourrez déguster un petit repas en cas de présence à l'heure du déjeuner. Aussi vous pourrez vous contenter d'un en-cas moins copieux tel un café, un jus de fruit, un petit gâteau, une pâte de fruit, etc.

Il vous sera conseillé par les soignants de bien vous hydrater après le don et de consommer plutôt des aliments riches en fer, comme des lentilles, pois, fèves, etc.

Attention ! Si dans les 15 jours qui suivent le don, vous rencontrez des problèmes de santé (fièvre, maladie, maux de tête inhabituels...), vous devez contacter la Maison du Don pour les en informer. La poche de sang pourrait être jetée pour éviter tout risque de contamination au receveur.

Aussi il est strictement déconseillé d'effectuer une séance de sport ou de fournir un effort physique intense 6 à 8 heures après le don.

Le pansement est à conserver plusieurs heures après le don pour éviter toute infection.

Le volume de sang prélevé va se reconstituer très rapidement.

Après votre don, votre poche de sang est analysée puis passée dans une centrifugeuse qui permet de séparer les différents composants du sang. On obtient alors 3 produits sanguins distincts : les globules rouges, le plasma et les plaquettes. Chaque patient reçoit uniquement le produit dont il a besoin.

Combien?

Le volume prélevé est adapté à chaque personne : il varie donc entre 420 et 480 ml, en fonction du poids et de la taille du donneur.

Quand?

Une fois un don de sang effectué, il est possible de donner à nouveau après 8 semaines.



ÉTABLISSEMENT FRANÇAIS DU SANG

*Du donneur
aux patients*

Pour aller plus loin...

Le don de sang, de plasma, de plaquettes

Il existe différents **groupes sanguins**. La première étape lors d'un don de sang est de rechercher le groupe sanguin du donneur. On utilise le système ABO pour distinguer les types de sang A, B, AB et O. De plus le **rhésus**, abrégé en « Rh », détermine si le sang est positif ou négatif. On obtient ainsi A+, A-, B+, B-, AB+, AB-, O+, O-

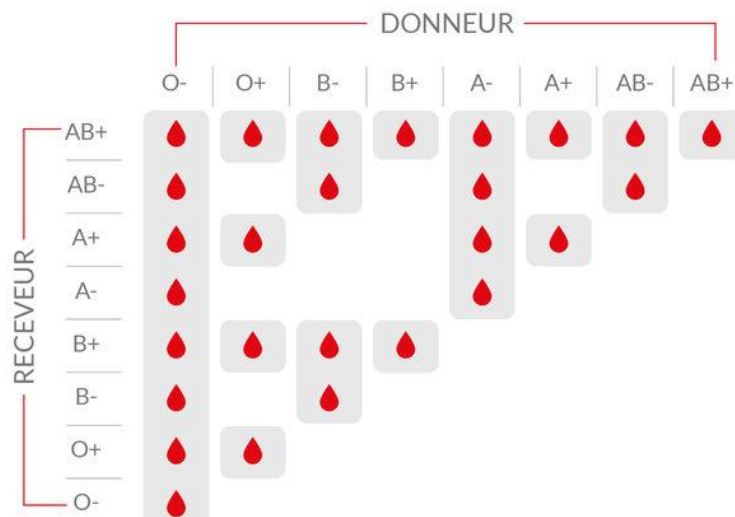
Dans la population caucasienne, c'est-à-dire de type européen blanc, la répartition des groupes sanguins est la suivante :



Les personnes du groupe O sont appelées « donneurs universels » car ils peuvent donner leurs globules rouges à n'importe quel receveur.

Les personnes du groupe AB+ sont dits « receveurs universels » car ils peuvent recevoir tous les types de globules rouges.

Voici le tableau de compatibilité des types de sang ABO :



C'est l'Etablissement Français du Sang (EFS), un établissement public administratif, qui est chargé par l'Etat d'effectuer la collecte, la préparation, la qualification et la distribution des produits sanguins dits « labiles », c'est-à-dire à usage thérapeutique, qui sont de 3 types :

- Le don de sang complet ;
- Le don de plaquettes ;
- Le don de plasma.

Le don de plaquettes et de plasma s'opèrent par « aphérèse », c'est-à-dire qu'ils sont prélevés selon plusieurs étapes :

- Une étape de prélèvement complet d'une dose de sang ;
- Une étape de séparation des éléments sanguins par centrifugation ;
- Une étape de réinjection au donneur des éléments sanguins non collectés.

Plusieurs cycles cumulent ces étapes jusqu'à obtenir une certaine quantité des éléments recherchés. Un don de plasma dure en moyenne 45 minutes. Un don de plaquettes atteint environ 1h30.

Les différents dons bénéficient du respect de contraintes :

- biologiques,
- immunologiques,
- médicales,
- réglementaires,
- législatives.

Avant chaque prélèvement un questionnaire est à compléter et le donneur est reçu par un médecin qui valide le futur don.

Pour devenir donneur, il faut cumuler une bonne hygiène de vie, une bonne santé, un certain âge, un certain poids, des antécédents familiaux compatibles, etc.

Il est également possible de procéder à un « auto-don ». Cette opération consiste à se faire prélever son propre sang en vue d'un complément sanguin éventuel lors d'une opération chirurgicale planifiée.

Le don de moelle osseuse

Pour aller plus loin, il est possible de devenir donneur de moelle osseuse. C'est une substance qui se trouve à l'intérieur des os. Une partie de cette moelle, dite « moelle rouge », est productrice des cellules du sang : globules blancs, globules rouges et plaquettes.

Le don de moelle osseuse peut guérir certaines maladies telles la leucémie, les déficits immunitaires chez les enfants, etc.

La compatibilité entre deux personnes prises au hasard dans le monde est de seulement 1 chance sur 1 million ! Il existe donc très peu de chance qu'en tant que donneur on puisse

être compatible avec une personne ayant besoin d'une greffe. Toutefois si nous étions 1 million dans le monde à devenir donneur de moelle osseuse, alors statistiquement tout malade obtiendrait un donneur !

Chaque année près de 2.000 personnes dans le monde, enfants comme adultes, ont besoin de recevoir une greffe de moelle osseuse pour survivre à une maladie grave du sang.



Don de moelle osseuse, engagez-vous pour la vie.

Ce don consiste en un prélèvement, par anesthésie générale ou par aphérèse, d'une petite quantité de cellules souches hématopoïétiques. Chez le donneur la moelle prélevée se reconstitue en quelques jours seulement.

Pour devenir donneur, il faut effectuer un typage des antigènes d'histocompatibilité, dit « **typage HLA** ». C'est une analyse sanguine, qui s'opère après simple prélèvement de sang, permettant d'identifier les antigènes présents à la surface des cellules et ainsi s'assurer de la totale compatibilité avec le receveur.

Toutes les informations sur le don de moelle osseuse se trouvent à cette adresse web : <https://www.dondemoelleosseuse.fr/>

Le don d'organe

Un grand nombre d'organes peuvent être donnés et permettre ainsi de sauver des vies ou en améliorer la qualité.

Il est possible de donner de son vivant, par exemple un rein pour un des membres de sa famille.

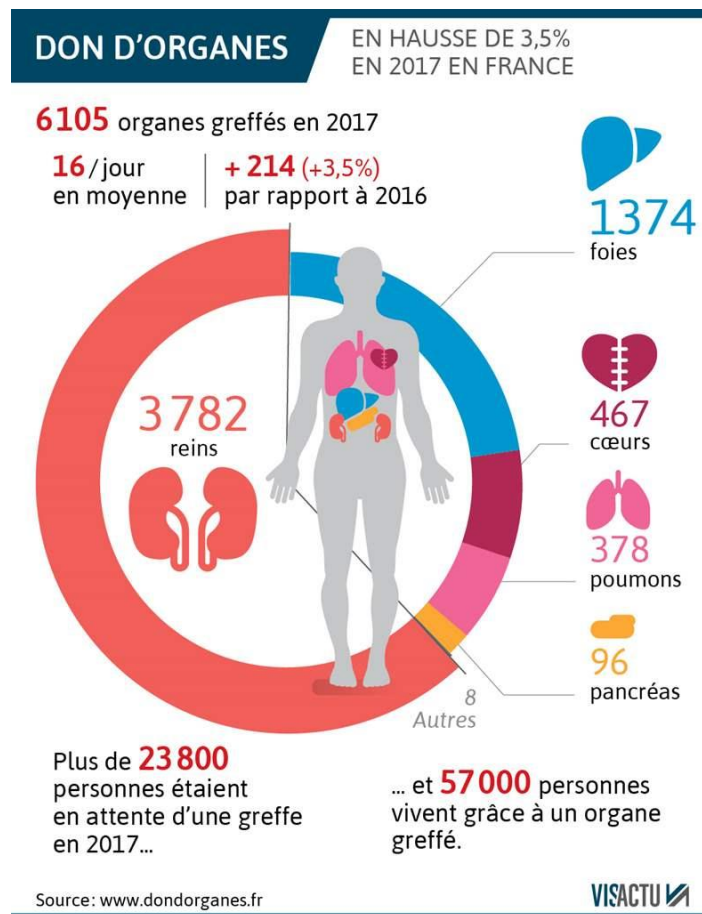
Surtout le don d'organes se pratique en cas de mort cérébrale, c'est-à-dire que les organes restent viables suffisamment longtemps pour être prélevés et transférés vers un receveur.



S'orienter vers le don d'organes répond à l'espoir que lorsque tout est terminé, il nous est encore possible de sauver des vies.

La loi indique que toute personne est donneuse présumée d'organes et de tissus. Il faut donc exprimer son refus de son vivant.

Toutefois si l'on souhaite devenir donneur, le mieux est d'informer sa famille de son choix, afin que soit respectée cette volonté sans ambiguïté ou doute. Il est également possible de recevoir une carte de donneur d'organe pour affirmer clairement cette orientation, à laisser dans son portefeuille.



Toutes les informations sur le don d'organes se trouvent en suivant ce lien : <https://www.dondorganes.fr/>