



# **DON DE SANG, TOUS CONCERNÉS**

## **Guide des dons**



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

# DON DE SANG



REJOIGNEZ-NOUS,  
DEVENEZ DONNEUR.

Solidaire, éthique et convivial, le don de sang est une expérience solidaire 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, les personnes accidentées de la route, ou encore les personnes souffrant de maladies chroniques comme la drépanocytose... Toutes ces personnes ont besoin de nous.

## QU'EST-CE QUE L'EFS ?

L'Établissement français du sang est le service public du sang en France. Sa mission principale est de fournir aux établissements de santé les produits sanguins dont ils ont besoin pour soigner les patients. L'EFS est présent tout au long de la chaîne du soin. Son expertise en biologie médicale et de la greffe lui permet de diagnostiquer des maladies. Il contribue à soigner chaque année plus de 1 million de patients. Il capitalise sur ces savoir-faire pour innover et développer des procédés et traitements médicaux qui bénéficieront au plus vite aux patients. Il participe enfin à former des professionnels de santé en France et dans le monde, en leur transmettant sa connaissance aiguisée du sang. L'EFS donne au sang le pouvoir de soigner. Il est un acteur à la fois unique et essentiel du système de santé français.

Avec le don de sang, l'EFS veille à vous apporter la meilleure expérience dans le respect des valeurs du don de sang : solidarité, éthique, confiance et convivialité.

## ÊTRE DONNEUR DE SANG, C'EST PARTAGER DES VALEURS DE VIE.

Nous n'avons pas tous les mêmes passions, mais nous partageons bien plus.

Nos valeurs, celles de la vie, du partage et de la générosité nous réunissent autour d'une même expérience, riche et solidaire : le don de sang.

2 - Guide des dons

## POUR FAIRE UN DON IL FAUT :

- 1) Être âgé(e) de 18 à 70 ans pour un don de sang (ou 65 ans pour un don de plasma/plaquettes).
- 2) Peser au moins 50 kg (55kg pour un don de plasma/plaquettes) et se sentir en bonne santé.
- 3) Être muni(e) d'une pièce d'identité comportant une photo.

Avant de vous déplacer vérifiez si vous pouvez donner votre sang, faites le test\* en ligne sur [dondesang.efs.sante.fr](https://dondesang.efs.sante.fr) rubrique « Qui peut donner ? » ou sur l'appli *Don de sang*.

\*Attention, ce test ne remplace pas l'entretien préalable au don réalisé sur place avec le personnel habilité.

# LE DON DE SANG, COMMENT ÇA SE PASSE ?

## Selon le type de don prévoir :

- 1h pour un don de sang (le prélèvement dure seulement 10 min)
  - 1h30 pour un don de plasma (le prélèvement dure en moyenne 45 min)
  - 2h pour un don de plaquettes (le prélèvement dure en moyenne 60 min).
- Dans tous les cas, votre parcours est le même.

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.



### 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 les patients.



### 3. Le don

Votre sang est prélevé à l'aide d'un matériel stérile et à usage unique. Si vous êtes nouveau donneur, ou bien si votre dernier don date de plus de 2 ans, ou encore si votre taux d'hémoglobine était bas lors de votre précédent don, une mesure de votre taux d'hémoglobine est effectuée avant le don. Ce test est indispensable pour détecter une éventuelle anémie. Pendant le don, réalisez les exercices musculaires que l'infirmier vous indiquera pour une expérience au top.



### 4. Pause A+

Ce temps indispensable, permet à nos équipes de veiller sur vous pendant au moins 20 minutes. Continuez de bien vous hydrater et saisissez cette occasion pour vous restaurer autour d'un moment convivial.

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.

## 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 aphaérèse (comme le don de plasma et le don de plaquettes) existent également. Ils permettent de cibler le prélèvement d'un seul ou plusieurs composants séparément.



## VOTRE SANG EST PRÉCIEUX ET PARTAGEABLE !

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

En France, pour soigner un million de malades chaque année, 10 000 dons de sang sont nécessaires par jour, c'est un challenge quotidien à réaliser ensemble.

Ce challenge est un vrai défi à relever pendant les vacances scolaires, les ponts de mai,

les épidémies saisonnières, et bien d'autres événements...qui peuvent faire baisser de façon significative le nombre de dons. Or un équilibre permanent entre les besoins des patients et vos dons est nécessaire.

### AU BOUT DE COMBIEN DE TEMPS POUVEZ-VOUS FAIRE UN NOUVEAU DON ?

VOUS AVEZ DONNÉ	PROCHAIN DON DE... DANS... SEMAINES		
	Sang	Plasma	Plaquettes
Sang	8	2	4
Plasma	2	2	2
Plaquettes	4	2	4

### QUELLE EST LA DURÉE DE CONSERVATION DES PRODUITS SANGUINS ?



- 42 jours pour les globules rouges.



- 1 à 3 ans pour le plasma frais congelé.



- 7 jours pour les plaquettes.

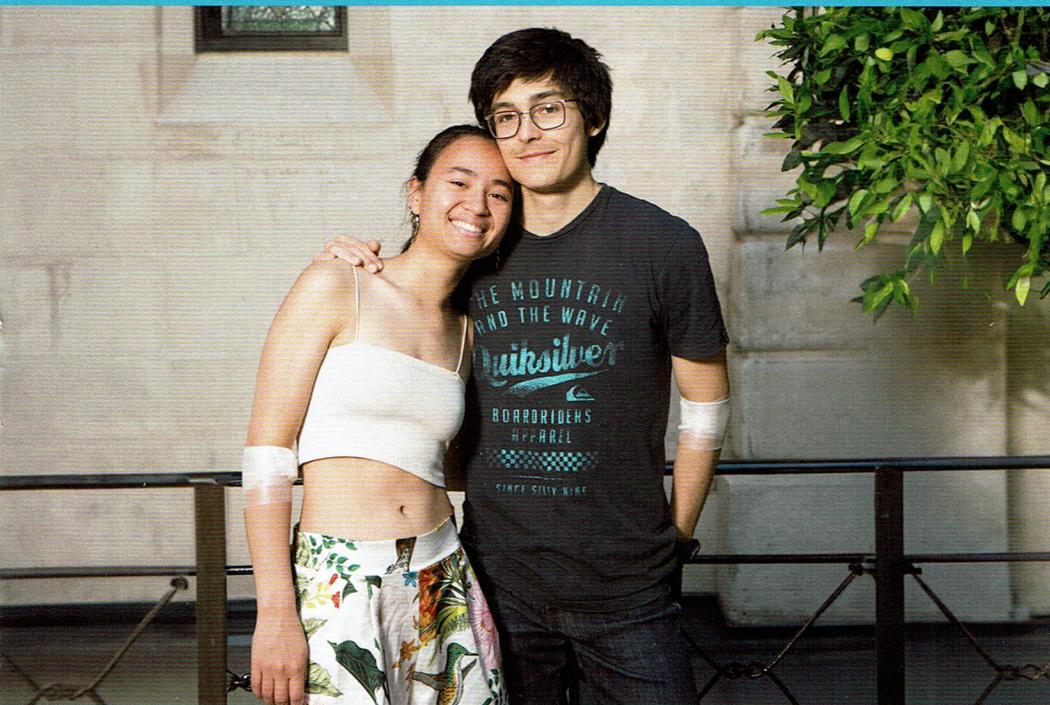
**Grâce à vos dons réguliers nous pouvons maintenir l'équilibre précieux entre les réserves de sang et les besoins des patients.**

## LE FER DANS LE SANG

### LE SAVIEZ VOUS ?

Une poche de sang contient une grande quantité de globules rouges, qui sont très riches en fer. Lorsque vous donnez votre sang, veillez à avoir une alimentation riche en fer. Les personnels de l'EFS pourront vous indiquer les aliments qui en contiennent le plus... Et il y en a pour tous les goûts!





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

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

Nous avons tous des journées bien remplies, mais donner son sang représente une excellente utilisation de son temps.

Le don dans son ensemble prend entre 1h et 2h. Vous pouvez en profiter pour, vous déconnecter, lire, jouer sur votre smartphone, travailler sur votre ordinateur, etc...

Envie de vivre un moment chaleureux, de partager un moment convivial ou de 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. Alors, n'hésitez pas, seul(e) ou à plusieurs, 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 sur place :** Prévoyez 1h de votre arrivée à votre départ.



- **Durée du don :** 10 minutes.



- **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 (Le taux d'hémoglobine étant inférieur chez la femme, ses réserves de fer le sont aussi et il est important de préserver ses réserves de fer).

## 1 don de sang, c'est 3 composants donnés : globules rouges, plaquettes et plasma.

### 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.

### 6 - Guide des dons

## DONNEURS DE GROUPE O ?

Vos globules rouges sont particulièrement recherchés car ils peuvent être transfusés à un très grand nombre de patients. Vous êtes dit « Donneurs universels ».

### Avec qui êtes-vous compatible ?

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

CHRISTOPHE



« C'est avec un réel plaisir et une vraie motivation que je donne mon sang. Je pense qu'il faut savoir penser aux autres, sous-entendu les receveurs, car un jour les autres, ça peut être nous !!! Donner son sang, ce n'est qu'une heure de mon temps et l'accueil est tellement agréable que tout passe très vite ! Bravo aux équipes et merci pour votre sourire et votre enthousiasme. C'est toujours un bon moment et en plus c'est utile pour les autres !!! »

## LE DON DE PLASMA EN UN CLIN D'ŒIL.

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



- **Durée sur place:** Prévoyez 1h30 de votre arrivée à votre départ.



- **Durée du don:** Entre 45 minutes et 1h.



- **Conservation:** 1 à 3 ans pour le plasma frais congelé.



- **Fréquence:** Un délai de 15 jours entre un don de plasma et tout type de don suffit dans la limite de 24 dons de plasma par an.

CHLOÉ

## PATIENTE



« Jeune étudiante de 20 ans, je suis atteinte d'une pathologie qui entraîne un déficit immunitaire (DIP.) Les perfusions issues du don de plasma me permettent de vivre ma vie comme n'importe quelle personne de mon âge. Ça m'a changé la vie ! J'ai évité plusieurs admissions à l'hôpital. Grâce aux donneurs, je peux vivre avec la maladie dans de meilleures conditions... Je sais que ce traitement n'existerait pas sans votre générosité. Alors, je tiens à remercier tous les donneurs, vous rendez la vie meilleure à bien des personnes. »



## DONNEURS DE GROUPE AB ?

Vous êtes donneurs universels pour le plasma. Celui-ci peut être transfusé à tous les patients. Vous n'êtes que 4% des Français à être de groupe AB, votre plasma est donc rare et précieux.

Avec qui êtes-vous compatible ?

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

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

Les personnes souffrant d'hémophilie (troubles de la coagulation), les personnes souffrant de déficit immunitaire, les personnes polytraumatisées...

**Envie d'en savoir plus ?  
Demandez le flyer «don de plasma» à l'accueil ou rendez-vous sur notre site.**

## 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 sur place:**  
Prévoyez 2h de votre arrivée à votre départ.



- **Durée du don:** 1h30.



- **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 permettent aussi de soigner des personnes atteintes de cancer, traitées par chimiothérapie.

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

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

ANNE-SOPHIE  
MAMAN DE LUCAS

# PATIENT



« Lucas a bénéficié de sa 1<sup>ère</sup> transfusion à 3 ans, suite à une hémorragie post opératoire... Cette transfusion a été vitale. Il est porteur d'une maladie génétique attaquant reins et foie.. Lucas a été transfusé en sang mais également en plaquettes, et en bénéficie régulièrement. Les plaquettes sont essentielles pour son traitement lors de la ligature de varices œsophagiennes. « Sans don, pas de bataille possible contre la maladie ».

Merci à tous les donateurs de permettre à mon fils de vivre. »

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 ?

Très précieuse, la moelle osseuse abrite les cellules souches hématopoïétiques qui fabriquent toutes les cellules du sang : globules rouges, globules blancs et plaquettes. Le prélèvement de moelle osseuse s'effectue soit dans le sang, pour la majorité des cas, soit dans les os postérieurs du bassin.

Beaucoup de gens confondent moelle osseuse et moelle épinière. Alors qu'elles n'ont rien à voir.

### 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 des cancers, 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 (le don est ensuite 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. Une fois inscrit, le donneur 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, qui peut arriver plusieurs années après..

**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 à celui d'aucun 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. En dehors de membres d'une même fratrie, où elle est de 25%, les chances de compatibilité avec un inconnu sont extrêmement basses.

# 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 une centaine de collectes mobiles par 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, nous transformons tous les jours vos dons en vies.

### 1. Le don

C'est l'étape pendant laquelle votre sang, votre plasma et/ou vos plaquettes sont prélevés à l'aide d'un matériel stérile et à usage unique.



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 près de 1500 hôpitaux et cliniques. Puis remis au personnel de santé selon les prescriptions des médecins.

### 5. La transfusion

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



## FACILITEZ-VOUS LA VIE.

L'EFS a évolué pour vous faciliter votre expérience du don de sang.

Sur notre site internet, vous pouvez vérifier si vous pouvez donner votre sang, votre plasma ou vos plaquettes. Pour cela il suffit de répondre à quelques questions\*. Promis, ce n'est pas long !

Les dons se font sur rendez-vous. 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'horaire qui vous conviennent, confirmez votre rendez-vous, et hop, c'est réservé !

\* Ce test est à titre indicatif, seul le personnel sur place pourra confirmer votre aptitude au don après l'entretien préalable au don.



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

Facilitez-vous la vie et créez votre compte EFS. C'est votre espace personnel dédié sur le site ou l'application. Il vous permet de gérer vos rendez-vous, vous donne accès à votre carte donneur dématérialisée qui peut faire office de pièce d'identité. Vous pouvez également y retrouver de nombreuses informations (délais avant votre prochain don, nombre de dons réalisés...).

## ON GARDE LE CONTACT.

Retrouvez-nous sur les réseaux sociaux, nous serons ravis de répondre à vos questions.



## UN DONNEUR AVERTI EN VAUT DEUX.

Dans certains cas, il faut attendre avant de pouvoir faire un don, notamment pour :

- **Certains soins dentaires** (détartrage) : 1 jour.
- **Extraction dentaire ou pose de couronne** : 7 jours.
- **Épisode infectieux** : 14 jours après la disparition des symptômes.
- **Tatouage, piercing** : 4 mois (y compris pour les oreilles).
- **Voyage dans un pays où sévit le paludisme** : (sauf pour un don de plasma), 4 mois.
- **Intervention chirurgicale** : (notamment avec une hospitalisation de plus de 24h), 4 mois.
- **Grossesse** : Pendant toute la grossesse et jusqu'à 6 mois après l'accouchement.

Consultez notre site [dondesang.efs.sante.fr](https://dondesang.efs.sante.fr), dans la rubrique « Qui peut donner ? » pour avoir des informations complémentaires.

# VOUS SOUHAITEZ DONNER VOTRE SANG ?

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

## Bourgogne-Franche-Comté

SANG

PLASMA

PLAQUETTES

DVMO\*

	SANG	PLASMA	PLAQUETTES	DVMO*
<b>21 - CÔTE-D'OR</b>				
Dijon - rue du Stade (proche Urgences CHU) - Tél. 03 80 70 60 10	•	•	•	•
<b>25 - DOUBS</b>				
Besançon Hauts-du-Chazal - 8 rue du Dr Jean-François Xavier Girod - Tél. 03 81 61 56 20	•	•	•	•
<b>58 - NIÈVRE</b>				
Nevers - Hôpital Pierre Bérégovoy, 1 avenue Patrick Guillot - Tél. 03 86 61 82 00	•	•		•
<b>71 - SAÔNE-ET-LOIRE</b>				
Mâcon - Centre hospitalier des Chanoux, boulevard Louis Escande - Tél. 03 85 34 22 00	•	•	•	•
Chalon-sur-Saône Centre hospitalier William Morey, 93 rue des lieutenants Chauveau - Tél. 03 85 42 74 90	•	•	•	•
<b>89 - YONNE</b>				
Auxerre - Centre hospitalier, 2 boulevard de Verdun - Tél. 03 86 42 03 70	•	•		•
Sens - Avenue Pierre de Coubertin - Tél. 03 86 64 61 63	•	•		•
<b>90 - TERRITOIRE-DE-BELFORT</b>				
Belfort - ZAC de la Justice, 90 rue René Cassin - Tél. 03 84 58 49 90	•	•	•	•

• : Sur rendez-vous

\* Don volontaire de moelle osseuse (inscription uniquement)

Guide des dons A5 - V3 - Juillet 2023 - EFS Siège - Ne pas jeter sur la voie publique.



RENDEZ-VOUS  
SUR NOTRE SITE



dondesang.efs.sante.fr

