



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




**Acte citoyen et généreux, le don de sang est avant tout une expérience riche et forte qui place les donateurs 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 maladie chronique comme la drépanocytose.

## UN DONNEUR AVERTI EN VAUT DEUX !


**Pour vous protéger en tant que donneur et pour que votre don se déroule dans les meilleures conditions, des critères essentiels sont à respecter pour pouvoir donner.**

- Être âgé(e) de 18 à 70 ans (ou jusqu'à 65 ans pour un don de plasma ou de plaquettes)
- Peser au moins 50 kg
- Être reconnu(e) apte au don lors de l'entretien préalable au don

 Ne pas venir à jeun et limiter les aliments gras et la consommation d'alcool dans les heures qui précèdent votre don.

**Parfois il faut attendre un peu avant de donner. Pensez à vérifier !**

- **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

 Évaluez votre aptitude au don sur [dondesang.efs.sante.fr](http://dondesang.efs.sante.fr), rubrique « Puis-je donner mon sang ? ». **Faites le test !** Attention, celui-ci ne remplace pas l'entretien préalable au don.

# VIVEZ VOTRE EXPÉRIENCE DU DON SÉRÈNEMENT !

Que vous soyez nouveau donneur, donneur régulier ou occasionnel... L'idée de LA piqûre n'est jamais très agréable 😊 **Soyez rassuré(e)s ! Les équipes de l'EFS, composées de professionnels de santé bienveillants, vous accompagnent et vous rassurent tout au long de votre parcours !**



## 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 un entretien confidentiel pour s'assurer de votre aptitude au don. 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.

- Dans certains cas (1<sup>er</sup> don, pas de don depuis 2 ans...), un dosage de votre hémoglobine est effectué afin d'identifier tout risque d'anémie.



## 4 Temps du repos

Après votre don, vous restez une vingtaine de minutes dans l'espace détente « 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 efficacité.**

## VOTRE DON EST PRÉCIEUX, MAIS POURQUOI ?

Aujourd'hui, il n'existe pas de produit capable de se substituer au sang humain et les produits sanguins ont une durée de vie très courte. Votre don est 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 les dons que vous faites est nécessaire !

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

### Vous venez de donner, quand pouvez-vous revenir ?

VOUS AVEZ DONNÉ	PROCHAIN DON (en semaine)		
	SANG	PLASMA	PLAQUETTES
SANG	8	2	4
PLASMA	2	2	2
PLAQUETTES	4	2	4

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 composant dont il a besoin (globules rouges, plasma ou plaquettes).



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

# LE DON DE SANG

Les informations utiles en un clin d'œil 😊



**Durée** : 10 min pour le prélèvement et 45 min 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 surtout de recueillir des globules rouges.

Avec qui êtes-vous compatible ?

	DONNEURS de globules rouges			
	O	A	B	AB
RECEVEURS	O	●		
	A	●	●	
	B	●		●
	AB	●	●	●

Édouard, 22 ans,  
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. ”

Les donneurs de groupe O sont particulièrement recherchés car leurs globules rouges 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'hémorragies à la suite d'un accident, d'une chirurgie ou d'un accouchement par exemple.

# LE DON DE PLASMA

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

Le don de plasma s'effectue uniquement sur rendez-vous dans un site de prélèvement.



**Durée :** 1h pour le 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... le don de plasma est accessible à tous !

## Avec qui êtes-vous compatible ?

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

Sabrina,  
immunodéprimée

“ 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.

**Les individus de groupe AB sont donneurs universels pour le plasma.** En effet, leur plasma peut être transfusé à tous les patients. Seuls 4 % des Français sont de groupe AB, leur 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

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

Le don de plaquettes s'effectue uniquement sur rendez-vous dans un site de prélèvement.



**Durée :** 1h30 pour le 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 :** 5 jours.

La courte durée de vie des plaquettes (5 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, 3 ans, souffrant du Syndrome de Wiskott Aldrich**

“ « 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 vous 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 !**



# BIEN PLUS QUE LE DON DE SANG... LE DON DE VIE !

Les équipes de l'EFS vous accueillent dans plus de 120 sites de prélèvement et 40 000 collectes mobiles répartis 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 chaque jour vos dons en vies !

## 1 Le prélèvement



## 2 La qualification biologique des dons

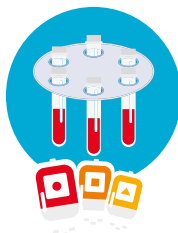
Les tubes échantillons recueillis lors du prélèvement sont analysés (virologie, sérologie, immunologie, numération sanguine).



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.





Solidarité

Acte citoyen

Fierté

Entraide

Altruisme

Expérience

Partage

Don de vie

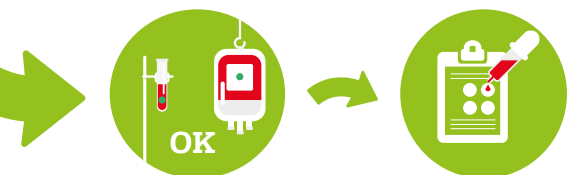
Utilité

Sourire

## 5 La vie !

## 4 La distribution/délivrance

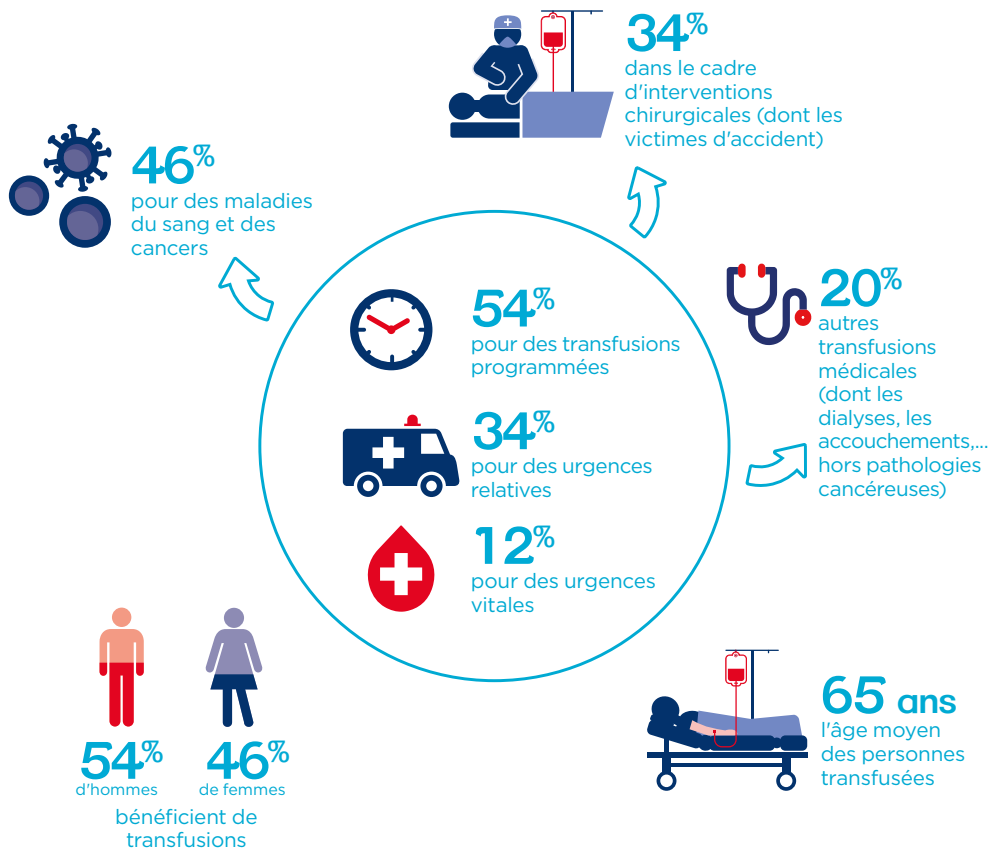
Le produit sanguin, préparé et qualifié, est ensuite délivré puis transfusé au patient selon la prescription des médecins.



# FINALEMENT, LE DON DE SANG, C'EST AVANT TOUT...

Une expérience humaine et solidaire unique ! Un acte simple et à la fois un véritable don de soi qui permet de sauver de nombreuses vies.

Chaque jour, vos dons sont utilisés pour :



Vous avez partagé votre pouvoir de sauver des vies : merci !

# LE DON VOLONTAIRE DE MOELLE OSSEUSE (DVMO)

## 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.**

## Qui peut devenir donneur de moelle osseuse ?

Il faut être en parfaite santé et avoir entre 18 et 50 ans lors de l'inscription sur le registre, même si l'on peut donner jusqu'à 60 ans. Le volontaire passe un entretien médical spécifique pour vérifier son aptitude à s'inscrire sur le registre. 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.

---

**POUR PLUS  
D'INFORMATIONS,  
RENDEZ-VOUS SUR  
[dondemoelleosseuse.fr](http://dondemoelleosseuse.fr)**

---

## Qui fait quoi ?

- **Les centres donneur à l'EFS\*** sont les premiers interlocuteurs des candidats. Ils 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 l'inscription des candidats au 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.

\*Retrouvez votre centre donneur au dos de cette brochure.

**DONNER SON SANG,  
C'EST SIMPLE !**



Martinique



Guadeloupe - Guyane



La Réunion - Océan Indien



PARTAGEZ VOTRE POUVOIR,  
DONNEZ VOTRE SANG !



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