

COMME POUR LE DON DE SANG, JE PEUX ME PRÉPARER.

Avant mon don

Je pense à boire et à manger convenablement avant de venir donner. Je limite les aliments gras et j'évite la consommation d'alcool dans les 24 heures qui précèdent mon don.

Pendant mon don

Tout ce que je peux faire pour me distraire tout en gardant un bras tendu (écouter de la musique, lire, ...) est conseillé.

Je m'hydrate bien.

Je peux prévenir les vertiges pendant le don en utilisant des techniques très simples:

1



La respiration abdominale:

Je souffle par la bouche en pinçant mes lèvres comme pour souffler sur une bougie.

2



Les griffes des orteils:

Je serre mes orteils fortement comme pour attraper un objet.



3



Flexion des chevilles:

Je pointe les pieds, jambes tendues et je les relève vers moi par des mouvements de la cheville.

et ainsi de suite...

Au besoin, je n'hésite pas à demander conseils à l'infirmier-e!

Après mon don

Je continue à m'hydrater et évite les efforts physiques dans les heures suivant le don.

POUR SAVOIR OÙ DONNER VOTRE PLASMA !

Un numéro national unique :

0 800 109 900

Service & appel
gratuits

- Bourgogne
Franche-Comté
- Bretagne
- Centre - Pays
de la Loire
- Grand Est
- Hauts-de-France
- Normandie
- Île-de-France
- Provence-Alpes-
Côte d'Azur - Corse

Sauf pour :

- Auvergne - Rhône-Alpes : 04 78 65 63 63

- Nouvelle-Aquitaine : 0 800 744 100

Service & appel
gratuits

- Occitanie : 0 800 972 100

Service & appel
gratuits

RENDEZ-VOUS SUR **DONDESANG.EFS.SANTE** POUR RÉSERVER VOTRE PROCHAIN DON DE SANG !

LE CONSEIL DE L'EFS :

Vérifiez que vous pouvez donner votre sang avant de vous déplacer. Faites le test* sur notre site internet.

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

RENDEZ-VOUS
SUR NOTRE SITE





DON DE PLASMA

Vivez une nouvelle
expérience !



PARTAGEZ VOTRE POUVOIR,
DONNEZ VOTRE SANG !

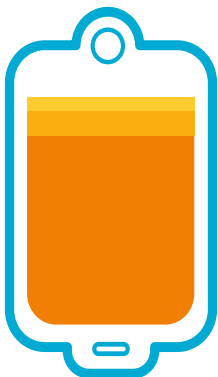
LE PLASMA, QU'EST-CE QUE C'EST ?

Il s'agit du liquide entrant dans la composition du sang dans lequel circulent les cellules sanguines (globules rouges, globules blancs et plaquettes).

Lors d'un don de plasma, les différents composants du sang sont séparés (technique appelée aphaérèse). Votre plasma est prélevé, et vos globules rouges, globules blancs, et plaquettes vous sont restitués.

Autres
molécules

3%



Protéines

7%

Eau

90%

**POCHE
DE PLASMA**

Le plasma est majoritairement composé d'eau. Avec une bonne hydratation, **la récupération est donc très rapide** et permet même de revenir donner au bout de 15 jours.

Qui peut donner ?

Toute personne âgée de 18 à 65 ans, pesant au minimum 55 kg et remplissant les conditions de sécurité à l'issue de l'entretien préalable au don. **Il n'est pas nécessaire d'avoir déjà donné son sang pour faire un don de plasma.**

Tous les groupes sanguins sont nécessaires. Toutefois, les donneurs de groupes sanguin AB sont donneurs universels pour le plasma. Seulement 4% des Français sont de groupe AB. Leur plasma est donc rare et précieux !

BON À SAVOIR !

Vous êtes vacciné.e contre l'hépatite B ou le tétanos ? Parlez-en lors de l'entretien préalable au don. Vous avez développé des anticorps protecteurs contre ces maladies. Votre don de plasma est donc indispensable à la fabrication de médicaments pour lutter contre ces pathologies.

QUI SOIGNE-TON GRÂCE À UN DON DE PLASMA ?

Mon plasma est administré aux patients de deux façons.

Sous forme de médicaments:

- Pour les patients souffrant de troubles de la coagulation comme les hémophiles;
- Pour les grands brûlés;
- Pour les patients atteints de déficits immunitaires et de certaines maladies auto-immunes.



Parmi ces patients certains sont atteints de maladies chroniques et ont des besoins très fréquents, parfois toutes les 2 ou 3 semaines.



Ou par transfusion:

- Pour les patients qui subissent des opérations de chirurgie (cardiaque, obstétrique, etc.).

Le plasma délivré par transfusion, comment ça marche ?

Avant d'être transfusé et pour éviter tout risque pour le receveur, le plasma passe par une étape de sécurisation.

Il existe deux méthodes:

- L'atténuation des agents infectieux qui utilise une molécule biochimique pour empêcher la plupart des agents infectieux de se développer (virus, bactéries, champignons...).
- La mise en quarantaine qui consiste à conserver la poche de plasma congelée dans l'attente des résultats des analyses d'un don ultérieur. Celui-ci doit avoir lieu à partir du 61^{ème} jour et jusqu'à 120 jours maximum:

De J+61 à J+120: c'est la période durant laquelle je peux sécuriser mon don initial par un autre don (sang, plasma ou plaquettes) ou une prise de sang. Si les analyses de cet autre don sont bonnes, mon don initial est sécurisé et disponible pour être transfusé à un patient.

Après J+120: si je ne suis pas revenu.e sécuriser mon plasma, je ne m'inquiète pas, mon don n'est pas jeté pour autant. Il servira à la fabrication de médicaments, appelés « médicaments dérivés du sang ».

Pourquoi donner ?

- Parce que c'est le seul traitement possible pour certains malades;
- Pour vivre une expérience solidaire;
- Parce qu'il y a de plus en plus de patients qui ont besoin de ces traitements.

LES ÉTAPES DU DON DE PLASMA

Le don de plasma suit le même parcours que le don de sang total.

1



Prendre rendez-vous

Je prends rendez-vous dans la maison du don la plus proche et je vérifie si je peux donner grâce au test «Puis-je donner ?»* depuis le site internet ou l'appli Don de sang.

2

Accueil

Avant de venir je pense à me munir d'une pièce d'identité ou de ma carte de donneur. À mon arrivée sur la maison du don, je suis accueillie.e par le personnel de l'EFS, qui m'invite à remplir le questionnaire préalable au don.



3



Entretien préalable au don

Le personnel de santé (médecin ou infirmier) me reçoit en consultation, où mes réponses au questionnaire sont analysées. On m'explique le déroulement de mon don et j'ai la possibilité de poser toutes les questions que je souhaite.

4

Don

Il me faut environ 30 à 60 minutes pour le don en lui-même. Le sang circule dans un kit en circuit fermé, monté dans l'automate qui sépare les composants du sang.

À l'exception du plasma qui est collecté, les autres composants me sont restitués par la même aiguille que celle du prélèvement.



5



Pause A+

Je m'installe confortablement, je me détends et on prend soin de moi... Mon expérience de don de plasma est maintenant terminée!

6

Après le don

Je pense à bien m'hydrater. Je peux déjà planifier mon prochain don de plasma qui sera de nouveau possible dans 15 jours.



* Ce test est à titre indicatif, sous réserve de l'accord d'un médecin ou infirmier(e) habilité suite à l'entretien pré-don.

J'HÉSITE À FRANCHIR LE PAS, C'EST PEUT ÊTRE PARCE QUE...

J'ai peur?

Il y a plus de 130 000 donneurs de plasma

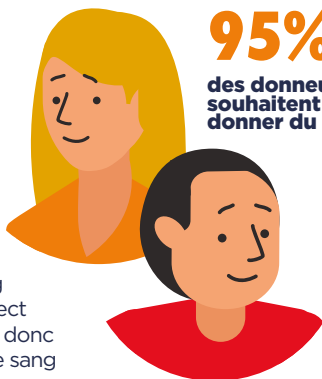
en France chaque année.

Après leur premier don de plasma, plus de 95% des donneurs souhaitent revenir donner du plasma.

Comme pour les autres dons, les procédures sont parfaitement sécurisées.

Le matériel est stérile, à usage unique (nouveau pour chaque donneur), et en circuit fermé (le sang n'est jamais en contact direct avec la machine, il ne peut donc pas être en contact avec le sang d'un autre donneur).

Je n'ai aucune raison de m'inquiéter.



95%

**des donneurs
souhaitent revenir
donner du plasma.**



Je crains d'avoir mal?

Pas de panique ! Pour toute la procédure de prélèvement de plasma une seule aiguille est nécessaire et elle est de la même taille que celle utilisée pour le don de sang.

Je contribuerai à soigner des malades.

Grâce à mon don

je soigne des malades.



Je manque de temps?

Nous avons tous des journées bien remplies, mais donner du plasma représente une excellente utilisation de mon temps. Le don dans son ensemble prend environ 1h30. Je peux en profiter pour lire, jouer sur mon smartphone, travailler sur mon ordinateur, etc... Un don de plasma c'est aussi du temps pour soi: il faut y penser de cette façon.

**J'en profite pour lire, jouer,
travailler sur mon ordi...**

J'ai peur de faire un malaise?

Moins de 5% des donateurs ressentent de légers vertiges temporaires suite au don. Les 95% restants déclarent que leur don s'est très bien passé!

-5%

**des donateurs
ressentent un
léger vertige.**

**Continuez à lire
ce guide pour apprendre
comment éviter ces
légers désagréments !**

