

## DANS CERTAINS CAS, IL FAUT ATTENDRE AVANT DE POUVOIR FAIRE UN DON

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

### » Quelques conseils pour votre premier don.

- Dans les heures précédant votre don : mangez en limitant les aliments gras et en évitant la consommation d'alcool.
- Sur place, buvez de l'eau juste avant le don.
- Après le don, évitez les activités physiques intenses



Rendez-vous sur [dondesang.efs.sante.fr](https://dondesang.efs.sante.fr) ou sur l'application **Don de sang** pour vérifier si vous pouvez donner avant de prendre rendez-vous\*

**FAITES  
LE TEST**

## VOTRE MOBILISATION EST ESSENTIELLE

Vous, votre famille, vos amis... tout le monde peut être amené à recevoir du sang. Plus les donateurs seront nombreux, plus les patients auront de chances d'être soignés avec les produits sanguins les plus adaptés.

Alors, n'hésitez pas à en parler autour de vous et sur les réseaux sociaux. 

## UN DONNEUR AVERTI EN VAUT DEUX !

Pour faire un don de sang, il faut :

- Être âgé de 18 à 70 ans (ou 65 ans pour un don de plasma/plaquettes)
- Peser au moins 50 kg
- Venir avec un document d'identité (avec photo)

## RENDEZ-VOUS EN LIGNE POUR :

- Faire le test\* avant de vous déplacer.
- Trouver votre lieu de don.
- Prendre RDV en ligne.
- Poser vos questions à notre chatbot.
- Créer votre compte personnel.

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

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



**VOUS  
AVEZ  
18 ANS ?  
DEVENEZ DONNEUR DE SANG.**

Dépliant 18 ans - V8 - Octobre 2024 - EFS Siège - Photo: William Fortunato - Ne pas jeter sur la voie publique.

**ON COMPTE  
SUR VOUS !**



RENDEZ-VOUS  
SUR NOTRE SITE



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



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

## LE DON DE SANG, QU'EST-CE QUE C'EST ?

Une expérience riche qui permet de s'engager dans une démarche solidaire et citoyenne. Un acte pendant lequel, en **1 seul don** vous donnez en réalité, **3 composants** du sang : globules rouges, plasma et plaquettes.

### Qui soigne-t-on grâce aux dons ?

Grâce aux donateurs qui se mobilisent tout au long de l'année, nous pouvons soigner un million de personnes par an :

- Les patients atteints d'un cancer, qui bénéficient de traitements comme la chimiothérapie, ceux atteints de maladies du sang... Ces personnes sont soignées grâce aux globules rouges et aux plaquettes.
- Les personnes atteintes de déficit immunitaire et maladies auto-immunes (dont les maladies rares et orphelines) sont soignées grâce au plasma et aux médicaments qui en sont issus.
- En cas d'hémorragie importante, à la suite d'un accident ou d'une opération chirurgicale, l'ensemble des produits sanguins peuvent être nécessaires.

### Plusieurs formes de dons existent :

On pense souvent d'abord au don de sang, où l'ensemble des composants sanguins sont prélevés, mais il est également possible d'effectuer des dons de plasma ou de plaquettes. Pour ces derniers, on prélève séparément un ou plusieurs composants par un procédé dit "d'aphérèse", possible uniquement en maison du don.

	Durée du don	Durée totale
 <b>DON DE SANG</b>	10min	1h
 <b>DON DE PLASMA</b>	30min à 1h	1h30
 <b>DON DE PLAQUETTES</b>	1h30	2h

Retrouvez plus d'infos sur notre site.

## LES JEUNES ONT LE POUVOIR DE SAUVER

À votre arrivée sur votre lieu de don, notre équipe est là pour vous accompagner et vous guider tout au long de votre parcours du don.

### Accueil et inscription



Notre équipe vous accueille, enregistre votre dossier et vous remet un questionnaire pour préparer l'entretien préalable au don.

### Entretien préalable au don



Un médecin ou un infirmier habilité 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.

### Le don



Avant votre premier don, une mesure de votre taux d'hémoglobine est effectuée afin d'identifier une éventuelle anémie. Pensez également à boire de l'eau.

Votre sang est ensuite prélevé à l'aide de matériel stérile et à usage unique. Pendant ce temps, réalisez les exercices musculaires que l'infirmier(e) vous indiquera pour vous aider à vous sentir bien.

### Pause A+



Nos équipes veillent sur vous, pendant 20 minutes. Profitez de cette occasion pour vous hydrater après le don, vous restaurer, et partager un moment de convivialité.

# 1 HEURE | tout compris

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. »

## ET L'EFS DANS TOUT ÇA ?

L'Établissement français du sang est le service public du sang en France, notre mission principale est de fournir aux établissements de santé tous les produits sanguins dont ils ont besoin.



L'EFS donne au sang le pouvoir de soigner. Il est un acteur à la fois unique et essentiel du système de santé français, en étant présent tout au long de la chaîne du soin.

## LE SAVIEZ-VOUS ?

La durée de vie des produits sanguins est limitée (7 jours pour les plaquettes, 42 pour les globules rouges). C'est pourquoi il est important de donner régulièrement.

Relevons ensemble le défi des 10 000 dons quotidiens !