



# EN MAI, FAITES LE PONT ENTRE VOUS ET LES MALADES.

## 4 JOURS FÉRIÉS = 40 000 DONNS EN MOINS...

Le mois de mai nous offre de nombreux jours fériés et ponts.

Une belle opportunité de vacances et de repos pour chacun, mais **un important risque pour les réserves de sang : 4 jours fériés représentent 40 000 dons en moins**. Or, les malades ne prennent pas de vacances...

Plus que jamais, l'EFS appelle la population à se mobiliser durant ce mois de mai afin de **constituer des réserves de sang suffisantes durant cette période cruciale**.

Les malades comptent sur vous.

## DON DE SANG :



**Vendredi 22 mai 2026**  
**de 16h00 à 19h30**  
**Salle Polyvalente de SEPPOIS LE BAS**  
**Prenez RDV sur : [dondesang.fr](https://dondesang.fr)**

### Pour donner votre sang, vous devez :

- Être âgé(e) de 18 à 70 ans
- Peser au moins 50 kg
- Être reconnu(e) apte au don lors de l'entretien préalable au don
- Être muni(e) d'une pièce d'identité avec photo
- Manger avant et bien vous hydrater tout au long du parcours.

>> Avant de vous déplacer, faites le test en ligne : [Qui peut donner ?](#)

### Les étapes du don de sang :

- Accueil et inscription
- Questionnaire et entretien préalable au don
- Le don (10 min)
- Pause A+ (20 min - collation)

De l'accueil à la pause A+, prévoyez entre 45 min et 1h. **Prenez 1h pour sauver 3 vies !**

## CASSANDRA

de donneuse à receveuse

« Je m'appelle Cassandra et j'ai 22 ans. Pendant 4 ans, j'ai donné mon sang : c'était important pour moi de venir en aide aux gens qui en auraient besoin.

Cette année, j'ai subi une intervention chirurgicale qui m'a conduite à faire une hémorragie massive. J'ai dû être transfusée. Aujourd'hui, je voudrais dire à toutes les personnes qui hésitent encore de foncer.

On ne sait pas de quoi demain est fait, peut-être qu'un jour un proche ou vous-même aurez besoin de ce don. »



**RENDEZ-VOUS  
SUR NOTRE SITE**



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