EFS
ÉTABLISSEMENT FRANÇAIS DU SANG
Du donneur aux patients



LE GUIDE DU DONNEUR

Tout savoir sur les dons de sang, plasma, et plaquettes.

PARTAGEZ VOTRE POUVOIR,
DONNEZ VOTRE SANG !



GRÂCE À 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, une personne accidentée de la route, ou encore un enfant atteint d'une maladie chronique comme la drépanocytose... Tous ces patients ont besoin de nous au quotidien.

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 d'un 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.

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.

POUR FAIRE UN DON IL FAUT :

1. **Être âgé 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**
   et se sentir en bonne santé.
3. **Être muni 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 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, 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 infirmier habilité échange avec vous en toute confidentialité. Grâce aux réponses figurant sur le questionnaire et aux informations recueillies, il 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 voir aider à vous sentir bien.

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 aphérèse (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 évènements... 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.

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

AU BOUT DE COMBIEN DE TEMPS REFAIRE UN NOUVEAU DON ?

Vous avez donné	Prochain don 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 congelé.

7 jours
pour les plaquettes.

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 !



QUELQUES CONSEILS POUR VOTRE DON.

Vous êtes en train de donner ? Suivez ces quelques exercices pour favoriser votre circulation sanguine pendant votre don et pour vous aider à vous sentir bien.

❶ RESPIRATION ABDOMINALE



Inspirez profondément par le nez, puis expirez par la bouche en pinçant les lèvres.

❷ GRIFFE DES ORTEILS



Serrez vos orteils fortement pendant 3 secondes, comme pour attraper un objet.

❸ FLEXIONS DE CHEVILLE



Pointez les pieds vers l'avant, puis relevez-les vers vous par des mouvements de cheville.

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 sanguins 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 (comme des chimiothérapies), mais aussi les victimes d'hémorragie à la suite d'un accident, d'une chirurgie ou d'un accouchement par exemple.

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 ?

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

CHRISTOPHE

DONNEUR



« 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 malades, 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 meilleurs 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 ?

RECEVEURS \ DONNEURS de plasma	O	A	B	AB
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.**
- Conservation : 7 jours.
- Fréquence : Il faut respecter un délai de **4 semaines entre chaque don** de plaquettes dans la limite de 12 dons par an.

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.

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

ANNE-SOPHIE
MAMAN DE LUCAS

PATIENT



« Lucas a bénéficié de sa première 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 donneurs de permettre à mon fils de vivre. »

CHAQUE JOUR, 500 DONS DE PLAQUETTES SONT NÉCESSAIRES.

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 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

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 (Human Lecocyte Antigen) 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 plus de 100 maisons du don et une centaine de collectes mobiles par an réparties sur tout le territoire français. 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
PRENEZ RENDEZ-VOUS

Les dons se font sur rendez-vous. Vous pouvez les prendre depuis notre site internet ou l'appli **Don de sang**. Trouvez le lieu de collecte le plus proche de chez vous, sélectionnez la date et l'horaire qui vous conviennent, et confirmez votre rendez-vous.



Profitez d'un espace rien qu'à vous.

Don de sang

Donneur ou non, **facilitez-vous la vie et créez votre compte EFS**. Simplement à l'aide de votre adresse e-mail, accédez à votre espace personnel de donneur. Gérez vos rendez-vous, consultez votre carte donneur dématérialisée (qui peut faire office de pièce d'identité en collecte) et retrouvez de nombreuses informations (délais avant votre prochain don, nombre de dons réalisés…).

AVANT DE DONNER, RENDEZ-VOUS EN LIGNE

Vérifiez en ligne si vous pouvez donner votre sang, votre plasma ou vos plaquettes. Pour cela, il suffit de répondre à quelques questions dans notre quiz en ligne*. Faites le test quand vous voulez, et prenez rendez-vous.

Vous pouvez aussi suivre notre actualité et nous poser vos questions sur les réseaux sociaux !

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

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, dans la rubrique « Qui peut donner ? » pour avoir des informations complémentaires.

VOUS SOUHAITEZ DONNER VOTRE SANG ?

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

SANG
PLASMA
PLAQUETTES
DVMO*

Guide du donneur A5 - V4 - Octobre 2024 - EFS Siège - Ne pas jeter sur la voie publique.

EFS
ÉTABLISSEMENT FRANÇAIS DU SANG
Du donneur aux patients

RENDEZ-VOUS SUR NOTRE SITE

dondesang.efs.sante.fr

LE TRI FACILE PROSPECTUS