



Guide des Dons



**POUR SAUVER
DES VIES
DONNEZ
VOTRE SANG**



Rendez-vous sur dondesang.efs.sante.fr

Le don de sang, un geste incontournable

VOTRE DON DE SANG À QUOI SERT-IL ?

En donnant votre sang, vous aidez, par exemple, une femme qui a perdu beaucoup de sang lors de son accouchement à reprendre des forces, vous participez au rétablissement d'une personne atteinte d'un cancer que la chimiothérapie a affaibli, ou encore vous permettez de soigner des personnes souffrant de drépanocytose. Vous contribuez à la fabrication d'immunoglobulines qui agissent dans la défense immunitaire de nombreux patients et qui sont produites à partir du plasma.

LE SANG ET SES COMPOSANTS

Le sang est composé de globules rouges, de plaquettes et du plasma. On ne transfuse jamais l'ensemble des composants à un patient mais seulement le composant dont il a besoin. Il peut arriver, bien sûr, qu'un patient ait besoin de recevoir les trois composants.

Aujourd'hui, il n'existe pas de produit capable de se substituer au sang humain, le don de sang est donc indispensable.

QUELLES SONT LES DIFFÉRENTES FORMES DE DON ?

Le don de sang est la forme de don la plus courante. Il permet de prélever en même temps tous les composants du sang : globules rouges, plasma et plaquettes qui sont ensuite séparés.

Le don en aphérèse est moins connu. Il permet de prélever un seul composant sanguin (plasma, plaquettes, globules rouges) au moyen d'un séparateur de cellules, les autres étant restitués au donneur au fur et à mesure du don. Il est également possible de prélever deux composants simultanément. On parle alors de don combiné ou d'aphérèse combinée.

Le don en aphérèse offre l'avantage de prélever en plus grande quantité le composant dont les patients ont besoin. Il dure un peu plus longtemps que le don de sang. Toutefois, ce type de don est en général proposé aux donneurs qui ont déjà une expérience du don de sang. Les donneurs ont ainsi la possibilité d'alterner don de sang et don en aphérèse.



COMMENT SE PASSE UN DON ?

Pour donner son sang, il ne faut pas être à jeun (il faut avoir fait un repas léger et bu une boisson non alcoolisée). Le don, quel qu'il soit, se déroule toujours en 4 étapes.



1 - L'inscription

L'équipe de l'EFS enregistre votre dossier et vous remet le

questionnaire que vous remplissez afin de préparer l'entretien prédon.



3 - Le prélèvement

Votre sang est prélevé par un(e) infirmier(e) de l'EFS spécialement qualifié(e).



4 - Le temps du repos et de la collation

Après avoir donné votre sang, vous restez une vingtaine de minutes dans l'espace de collation. C'est aussi l'occasion de nous assurer de votre bonne récupération après le don.



2 - L'entretien prédon

Avant chaque don, vous rencontrez un personnel de l'EFS/personnel habilité de l'EFS qui réalise un entretien confidentiel accompagné d'un examen. Cela permet de vérifier votre aptitude au don de sang dans le respect de votre sécurité et de celle du receveur.

Délai entre chaque don (exprimé en semaines)

Vous avez donné	Temps avant le don suivant		
	Sang	Plasma	Plaquettes
Sang	8	2	4
Plasma	2	2	2
Plaquettes	4	2	4



QUE DEVIENT VOTRE DON ?

Quel que soit le lieu où il est collecté, le sang suit une procédure identique qui le conduit en toute sécurité du donneur au receveur.

1 Le prélèvement

Avant de donner son sang, le candidat remplit un questionnaire et rencontre un personnel EFS qui détermine son aptitude au don. Un(e) infirmier(e) réalise ensuite le prélèvement.

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 ensuite averti par courrier.



2 La préparation

Le patient reçoit uniquement le composant dont il a besoin. Ce composant résulte de la préparation du sang, au cours de laquelle les globules blancs sont filtrés (on parle de déleucocytation), et les autres composants séparés (globules rouges, plaquettes et plasma).



4 La distribution

Le produit sanguin, préparé et qualifié, est distribué aux établissements de santé qui en font la demande. Juste avant de transfuser le patient, un dernier test de contrôle est effectué pour empêcher tout risque d'incompatibilité donneur/receveur.



Un maître-mot : la sécurité

Chaque candidat au don est reçu par un personnel EFS/personnel habilité afin de s'assurer que le don ne présente pas de risque ni pour lui, donneur, ni pour les receveurs.

Chaque poche prélevée et les tubes échantillons correspondants sont enregistrés et dotés d'un code-barres afin d'assurer, d'un bout à l'autre de la chaîne transfusionnelle, une parfaite traçabilité, gage de sécurité des produits sanguins.

QUELLES SONT LES CONDITIONS POUR DONNER VOTRE SANG ?

Vous pouvez donner votre sang :

- De 18 à 70 ans (de 18 à 65 ans pour un don de plasma ou de plaquettes).
- Si vous êtes reconnu apte au don par le personnel EFS habilité.
- Si votre poids est au moins égal à 50 kg.
- Si votre taux d'hémoglobine est suffisant. Dans certains cas, comme par exemple lors d'un premier don, un dosage de votre taux d'hémoglobine est en effet réalisé.

Dans certaines situations, vous devrez attendre pour donner votre sang :

- **7 jours** après la fin d'un traitement par antibiotiques.
- **7 jours** pour les soins dentaires (sauf soin carie et détartrage : 1 jour).
- **14 jours** minimum après un épisode infectieux.
- **4 mois** après un voyage dans un pays où sévit le paludisme (malaria), ou d'autres parasitoses comme la maladie de Chagas.
- **4 mois** après une intervention chirurgicale importante (hospitalisation > 24h).

Pour un premier don, vous devez vous munir d'une pièce d'identité.



Pour toute question médicale, n'hésitez pas à contacter un médecin du site EFS le plus proche de chez vous.

Pensez à limiter les aliments gras et la consommation d'alcool dans les heures qui précèdent votre don.

Pour plus d'informations, rendez-vous sur notre site internet dondesang.efs.sante.fr

Quelle éthique pour le don de sang ?

ANONYMAT

Seul l'EFS connaît l'identité du donneur et du receveur et les données les concernant.

BÉNÉVOLAT

Le don de sang est gratuit et ne peut être rémunéré sous quelque forme que ce soit (argent, congé...). L'absence de contrepartie participe à la sécurité transfusionnelle.

VOLONTARIAT

Le don de sang est un acte librement consenti, sans aucune contrainte.

NON-PROFIT

Le sang et les produits sanguins ne peuvent pas être source de profit. Le tarif d'une poche de sang est fixé par l'État et correspond aux frais engagés pour collecter, préparer, qualifier et distribuer les produits sanguins labiles (PSL).

SÉCURITÉ

Le bénévolat, l'entretien prédon, la traçabilité et les tests biologiques ainsi que le professionnalisme des équipes de l'EFS concourent à la sécurité des donneurs et des produits transfusés aux patients.

HYGIÈNE

Pour chaque donneur, le matériel utilisé lors du prélèvement est stérile et à usage unique.

QUALITÉ

Le respect de bonnes pratiques et les nombreux contrôles sur le matériel et les produits garantissent la meilleure qualité des produits sanguins labiles.

LE DON DE SANG

À quoi sert le sang ?

Quand vous donnez votre sang vous donnez à la fois des globules rouges, des plaquettes et du plasma. Les globules rouges sont essentiellement utilisés en hématologie (maladies du sang) et cancérologie. Lorsque la chimiothérapie détruit les cellules de la moelle osseuse, on transfuse ainsi aux patients des plaquettes et/ou des globules rouges. Les globules rouges sont également transfusés en cas d'hémorragie(s) importante(s) lors d'un accident, d'une opération ou d'un accouchement.

Quels sont les besoins ?

Aucun produit n'est aujourd'hui capable de se substituer au sang humain et les besoins en produits sanguins sont constants.

Dans les années à venir, chacun d'entre nous connaîtra sans doute, dans son entourage, quelqu'un qui aura besoin d'être transfusé. Participer au don de sang, c'est participer à la constitution d'une réserve collective de produits sanguins labiles dont chacun peut avoir besoin.

Mélanie,
drépanocytaire

« J'ai besoin d'une transfusion toutes les 4 à 6 semaines pour vivre. La drépanocytose est une maladie du sang : les globules rouges ont une forme anormale, ce qui les empêche de transporter correctement l'oxygène dans l'organisme. Pour me soigner, on remplace ainsi mes globules rouges « malades » par des globules rouges « sains » qui proviennent de donneurs. »

Qui peut donner ?

Toute personne reconnue apte au don à l'issue de l'entretien prédon peut donner son sang. Les donneurs de groupe O sont particulièrement recherchés car leur groupe sanguin permet de transfuser leurs globules rouges à un très grand nombre de patients. Si vous ne pouvez pas ou plus donner votre sang, n'hésitez pas à encourager vos proches à le faire.

BON À SAVOIR



Durée : le prélèvement en lui-même dure 10 minutes. De votre arrivée à votre départ, il faudra compter au moins 45 minutes.



Décalage : il faut respecter un délai de 8 semaines entre 2 dons de sang.



Conservation : les globules rouges se conservent 42 jours.



Fréquence : une femme peut donner son sang au maximum 4 fois par an, un homme 6 fois par an.

Guillaume,
receveur

« Je suis atteint d'un déficit immunitaire d'origine génétique. Cela signifie que je n'ai pas assez de défenses pour vivre normalement. Je reçois régulièrement des immunoglobulines, seul traitement qui existe pour cette pathologie. Ces médicaments sont fabriqués à partir des dons de sang et de plasma.

Chaque fois que je me rends à l'hôpital, une fois par mois, pour recevoir ce traitement, je remercie intérieurement les donateurs car à chaque goutte que je reçois, c'est la vie qui continue. »

LE DON DE PLASMA

À quoi sert le plasma ?

En donnant votre plasma, vous aidez de nombreux patients, notamment les hémophiles, les patients souffrant de troubles de la coagulation ou de déficit immunitaire grave.

Le plasma peut être utilisé sous deux formes :

- par transfusion ou sous forme de médicaments après fractionnement,
- par le LFB (Laboratoire français du Fractionnement et des Biotechnologies).

Qui peut donner son plasma ?

Tous les donateurs peuvent effectuer un don de plasma. Cependant, les individus de groupe AB sont « donateurs universels » en plasma. Leur plasma peut en effet être transfusé à tous les patients. Seulement 4% des Français sont de groupe AB, leur plasma est donc rare... et précieux! Les individus de groupe B, qui représentent 9% de la population, sont également particulièrement recherchés pour ce type de don.

Le don de plasma s'effectue sur rendez-vous

LE DON DE PLAQUETTES

À quoi servent les plaquettes ?

Lorsque la maladie (leucémie, aplasie médullaire) ou les traitements lourds (chimiothérapie, radiothérapie) empêchent la fabrication de cellules sanguines par la moelle osseuse, le patient est dit en aplasie. La transfusion régulière de plaquettes est alors indispensable pour éviter les risques d'hémorragie, mettant en jeu la vie des patients.

Quels sont les besoins ?

Les besoins augmentent avec le développement des techniques médicales. La courte durée de vie des plaquettes (5 jours) rend indispensable la régularité des dons pour faire face aux besoins.

Chaque jour, 800 dons de plaquettes sont nécessaires.

Rebecca,
receveuse

« J'ai eu une leucémie et cette maladie se traite essentiellement par chimiothérapie.

J'ai eu un besoin quasi quotidien de globules rouges et de plaquettes pour éviter de saigner et pour poursuivre mes traitements. J'ai également eu une greffe de moelle osseuse. »

Qui peut donner ses plaquettes ?

Tout donneur apte au don de sang et de plasma et dont le taux de plaquettes est suffisamment élevé.

Il nécessite disponibilité et réactivité en raison de la courte durée de vie des plaquettes (5 jours). Ce type de don est généralement proposé à des donateurs réguliers.

BON À SAVOIR



Durée : le don dure environ 60 minutes. De votre arrivée à votre départ, il faut prévoir environ 1h30.



Fréquence : on peut donner son plasma 24 fois par an.



Délai : il faut respecter un délai de 2 semaines entre chaque don de plasma.

BON À SAVOIR



Durée : le don dure 90 minutes. De votre arrivée à votre départ, il faut prévoir environ 2h.



Délai : il faut respecter un délai de 4 semaines entre chaque don de plaquettes.



Fréquence : on peut donner ses plaquettes 12 fois par an.

LE DON VOLONTAIRE DE MOELLE OSSEUSE (DVMO)

À quoi sert la moelle osseuse ?

La moelle osseuse est située dans les os longs et les os plats. Il ne faut pas la confondre avec la moelle épinière, située dans la colonne vertébrale. Très précieuse, la moelle osseuse renferme les cellules (appelées cellules souches hématopoïétiques) qui donneront naissance aux cellules du sang.

Quels sont les besoins ?

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, même si on peut donner jusqu'à 60 ans. Accepter de se soumettre à un entretien médical spécifique sur ses antécédents médicaux et son mode de vie. S'engager à rester joignable et se rendre disponible pour les examens médicaux. Pour plus d'informations, rendez-vous sur dondemoelleosseuse.fr.

Comment se passe le prélèvement ?

Il existe aujourd'hui deux façons de prélever les cellules souches hématopoïétiques issues de la moelle osseuse.

Le prélèvement direct de moelle osseuse

Il est réalisé à l'hôpital, sous anesthésie générale, par ponction dans les os iliaques (au niveau du bassin). Le donneur sort le lendemain de l'hôpital.

Le prélèvement de cellules souches périphériques

Il n'y a pas d'hospitalisation. Le donneur reçoit, les 5 jours précédant le prélèvement, un médicament favorisant la migration des cellules souches hématopoïétiques présentes dans la moelle osseuse vers le sang. Ces cellules sont recueillies en 3 ou 4 heures via un prélèvement sanguin par aphérèse, dans un centre de l'EFS.

BON À SAVOIR

Qui fait quoi ?

• Les centres donneur à l'EFS*

Le centre donneur est le premier interlocuteur des candidats. Un médecin les informe sur la procédure et l'engagement que représente ce type de don. Il vérifie l'absence de contre-indication médicale des candidats, puis leur fait signer un consentement. Sont ensuite réalisés les tests biologiques d'aptitude ainsi que le typage HLA. Celui-ci permet de déterminer la compatibilité génétique entre le donneur et le receveur.

• L'Agence de la biomédecine

Une fois les examens biologiques validés, le candidat est inscrit au Registre national des donneurs de moelle osseuse, géré par l'Agence de la biomédecine. Ce registre permet aux médecins greffeurs de rechercher un donneur dont la compatibilité génétique (HLA) sera identique à celle du patient. À tout moment, le candidat peut devenir essentiel pour un patient qui a besoin de cette moelle osseuse 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.

Guyline,
donneuse

« Je suis inscrite depuis un an sur le fichier des donneurs volontaires de moelle osseuse (France greffe de moelle). Quand un de mes amis a eu une leucémie, je me suis dit que cela n'arrivait pas qu'aux autres. Devenir donneuse volontaire de moelle osseuse était pour moi une manière de l'aider, même s'il y a d'infimes chances que l'on soit compatible. Mais plus il y aura de gens inscrits sur ce fichier, plus il y aura de chances de trouver des candidats compatibles.

Quand on est en bonne santé, il faut y penser. Je conseille à tout le monde de s'informer et de réfléchir à cette démarche altruiste. Donner est un geste généreux et qui, surtout, sauve des vies. »

Vous souhaitez donner votre sang ?

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



Alpes - Méditerranée :
0 800 109 900*

Alsace - Lorraine - Champagne - Ardenne :
03 83 44 62 62

Aquitaine - Limousin :
0 800 744 100*

Auvergne - Rhône-Alpes :
0 800 109 900*

Bourgogne Franche-Comté :
03 81 61 56 15

Bretagne :
02 99 54 42 22

Centre - Atlantique :
02 47 36 21 00

Île-de-France :
01 43 90 50 00

Nord de France :
0 800 109 900*

Normandie :
02 35 60 50 50

Pays de la Loire :
0 800 109 900*

Pyrénées - Méditerranée :
0 800 972 100*

La Réunion :
02 62 90 53 81

* Service et appel gratuits



20, avenue du Stade de France
93218 La Plaine Saint-Denis Cedex
Tél. 01 55 93 95 00
Fax 01 55 93 95 03

dondesang.efs.sante.fr