



**DON DE SANG**  
**JE DONNERAI ~~DEMAIN~~**  
**DÈS MAINTENANT.**



**MERCI**

**AVEC LES VACANCES, LES PONTS, ..., IL EST URGENT  
DE DONNER VOTRE SANG MAINTENANT !**

**Pour trouver une collecte proche de vous rendez-vous sur  
[dondesang.efs.sante.fr](https://dondesang.efs.sante.fr)**

### **Le saviez-vous ?**

Les plaquettes contenues dans votre sang ne se conservent que 5 jours. Les jours de vacances et fériés entraînent une forte tension sur les stocks de plaquettes.

**Maintenant nous avons besoin de vous !**

Un délai de 8 semaines est à respecter entre 2 dons de sang.



Partagez votre pouvoir.  
Donnez votre sang !



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

**0 800 109 900**

Service & appel  
gratuits



PARTAGEZ VOTRE POUVOIR,  
DONNEZ VOTRE SANG !



**Chaque année, grâce à la générosité des donneurs, 1 million de patients sont soignés. Il n'existe pas de produit capable de se substituer aux produits sanguins. Nous avons besoin de vous !**  
**Partagez votre pouvoir de sauver des vies.**

## Les 4 étapes pour donner son sang

La durée totale de ces étapes est d'environ une heure.  
Il est recommandé de ne pas venir à jeun et de bien boire avant et après le don.



**Vous êtes accueilli(e) par un(e) secrétaire**



**Vous passez un entretien préalable au don afin de déterminer votre aptitude au don**



**Le prélèvement dure de 7 à 10 minutes et permet de prélever entre 400 et 500 ml de sang**



**Après votre don, vous restez une vingtaine de minutes dans l'espace détente « la pause A + ». Ce moment convivial est l'occasion de vous offrir une collation et de s'assurer de votre bonne récupération après le don.**

### AVANT UN DON DE SANG, NOUS VÉRIFIONS QUE VOUS :

- ◆ Êtes âgé(e) de 18 à 70 ans,
- ◆ Pesez au moins 50 kg,
- ◆ Êtes muni(e) d'une pièce d'identité avec photo (pour un premier don),
- ◆ Êtes reconnu(e) apte au don.

Si vous êtes nouveau donneur ou si votre dernier don date de plus de 2 ans, une mesure de votre hémoglobine est effectuée.

Si votre taux est suffisant, vous pouvez donner votre sang.

### AVANT DE VOUS DÉPLACER, VÉRIFIEZ QUE VOUS NE DEVEZ PAS ATTENDRE UN PEU, NOTAMMENT :

- ◆ **1 jour** : après un soin dentaire (carie) ou un détartrage
- ◆ **7 jours** : après la fin d'un traitement par antibiotiques, une extraction dentaire ou une pose de couronne
- ◆ **14 jours** : après l'arrêt des symptômes d'un épisode infectieux
- ◆ **4 mois** : après un piercing, un tatouage, un voyage dans un pays où sévit le paludisme (sauf pour le don de plasma), une intervention chirurgicale avec hospitalisation de plus de 24 h
- ◆ **6 mois** : après un accouchement.



PARTAGEZ VOTRE POUVOIR,  
DONNEZ VOTRE SANG !

