



Foire Aux Questions : Don du sang

Le don de sang

Qu'est-ce que le don de sang ?

C'est un acte citoyen et solidaire qui consiste en un prélèvement de votre sang dans une maison du don ou un site de collecte mobile. Un don de sang permet de prélever des globules rouges, du plasma et des plaquettes.

Qui soigne-t-on avec les dons de sang ?

Le don de sang contribue à soigner et maintenir en bonne santé plusieurs milliers d'hommes et de femmes en France. Par exemple, les patients qui subissent des traitements lourds (chimiothérapie), ceux atteints de maladies du sang...sont soignés grâce aux globules rouges et aux plaquettes.



Les conditions pour donner son sang

Je suis mineur, est ce que je peux donner mon sang ?

Non, pour donner son sang il faut :

- être majeur et avoir entre 18 et 70 ans ;
- être en bonne santé et peser au minimum 50 kg.

Il y a-t-il des contre-indications pour faire un don de sang ?

Un médecin ou un infirmier de l'EFS ayant reçu une formation spécifique évalue et apprécie avec le donneur les contre-indications potentielles au cours d'un entretien confidentiel appelé « l'entretien prédon ».

Déroulement du jour de don de sang

Où donner son sang ?

Vous pouvez retrouver les établissements de prélèvement de sang fixes ou mobiles près de chez vous directement sur le site de l'EFS :

<https://dondesang.efs.sante.fr/trouver-une-collecte?menu=da>

Est-ce que je dois être à jeun pour donner mon sang ?

Bien au contraire, évitez de venir à jeun : optez pour un petit-déjeuner ou un déjeuner équilibré en évitant cependant l'absorption de graisses et de boissons alcoolisées.



Quelles sont les formalités administratives une fois sur place ?

Lors de l'examen médical, vous devez remplir un formulaire et répondre aux questions du médecin.

Une pièce d'identité vous sera demandée lors de votre inscription administrative.

C'est le médecin responsable du prélèvement qui peut apprécier la possibilité d'un don au regard des contre-indications du donneur, ainsi que de la durée prévue du don.

Quelle quantité de sang est prélevée ? Combien de temps dure l'acte ?

Entre 420 à 480 ml de sang sont prélevés, en fonction du poids du donneur. L'acte lui-même dure 8 à 10 minutes. Si l'on ajoute le temps de l'entretien pré-don, puis le temps de repos et de collation qui suit le prélèvement, le don de sang prend environ 45 minutes à 1 heure.

Le don de sang et le vaccin de la Covid-19

Je suis positif ou je présente des symptômes évocateurs de covid-19, quand pourrais-je donner mon sang ?

Les personnes ayant présenté des symptômes de Covid-19 doivent attendre 14 jours après disparition des symptômes pour donner leur sang ou 14 jours après avoir été testées positives.

Faut-il attendre pour donner son sang après une vaccination contre le covid ?

Il est possible de donner son sang sans délai après une injection de vaccin contre la Covid-19.

Je ne suis pas vacciné contre la covid-19 ou ne dispose pas d'un schéma vaccinal complet, puis-je donner mon sang ?

Il n'est pas nécessaire d'être vacciné pour donner son sang. L'EFS accueille tous les donneurs en capacité de donner, vaccinés et non vaccinés.

Dons de sang et pratique sportive

Le don du sang a-t-il un impact sur ma condition physique ?

Le prélèvement du sang entraîne un déficit dans votre organisme et cause une baisse de forme. C'est pour cela qu'après tout don de sang, les médecins recommandent un temps de récupération obligatoire. Il est donc important de bien s'hydrater et de se reposer pendant au moins 20 minutes après le prélèvement sous surveillance médicale, durant laquelle une collation vous est offerte.

Est-ce que je peux aller m'entraîner directement après mon prélèvement sanguin ?

Bien que le volume sanguin se reconstitue rapidement après un prélèvement, il est conseillé de ne pas pratiquer d'effort physique intense dans les 24 heures qui suivent le don.



Je participe régulièrement à des compétitions sportives, est ce que le don du sang risque d'affecter mes performances ?

Oui, le don de sang qui dure environ 10 minutes induit un déficit provisoire d'éléments essentiels à l'organisme. Mais il faut compter 3 à 4 semaines pour que le corps restaure le taux d'hémoglobine et reprenne normalement le transport de l'oxygène vers les cellules. Pendant les 3 à 4 semaines qui suivent le don du sang, vous pouvez remarquer une baisse de vos performances sportives maximales. Les médecins du sport préconisent donc un arrêt de 3 semaines avant de participer à une compétition sportive après un don du sang.

Après une compétition, y a-t-il un délai avant de faire un don du sang ?

Effectivement, il y a un délai, mais de 24 heures seulement.

Comment récupérer plus facilement après un don du sang ?

Pour récupérer plus rapidement et compenser le déficit du prélèvement, hydratez-vous régulièrement en prenant beaucoup d'eau et en ayant une alimentation équilibrée.

Je me suis fait opérer il y a quelques semaines après une blessure, est ce que je peux quand même faire don de mon sang ?

Il existe des contre-indications liées à des actes de soin, un état de santé ou des antécédents médicaux. Les interventions chirurgicales ou examens endoscopiques dans les 4 derniers mois en font partie. Retrouvez toutes les contre-indications ici : <https://dondesang.efs.sante.fr/donner-qui-peut-donner/tout-savoir-sur-les-contre-indications>



Existe-il un suivi médical après le don du sang ?

Pour renforcer la sécurité transfusionnelle et assurer le suivi des donneurs, l'EFS a mis en place des lignes dédiées, accessibles 7 jours/7 et 24 heures /24. A la suite d'un don de sang, de plasma ou de plaquettes, vous devez en effet impérativement contacter l'EFS dans les cas suivants :

- Signes d'infection (fièvre) jusqu'à 15 jours après votre don (le produit sanguin issu de votre don sera alors détruit afin de ne pas être transfusé à un patient).
- Information médicale importante non transmise lors de l'entretien prédon.
- Gêne ou malaise ressenti dans les jours qui suivent le don.

Sur quelle fréquence puis-je donner mon sang ?

Il faut respecter un délai d'au moins 8 semaines entre 2 dons de sang. Une femme peut donner son sang au maximum 4 fois par an, un homme 6 fois par an.

