

# AMICALE DES DONNEURS DE SANG BENEVOLES

Francois, SERRE les Sapins et ses environs

## DON de SANG et PLASMA

### Donneur (ses) de Sang ?

#### Pourquoi pas vous ?

- C'est un engagement qui vient du "Cœur".
- Un Don vital et nécessaire.
- Un Geste anonyme et généreux.

- demande croissante
- réserves souvent fragiles
- Appel à volontaires plus nombreux et réguliers.

#### Comment être sûr que votre sang peut-être transfusé ?

- Par un geste responsable et sincère, par la franchise de vos réponses lors de l'entretien médical.

### Donneurs (ses) de Plasma ?

#### Pourquoi pas vous ?

- Il contient des protéines assurant des fonctions essentielles de l'organisme. Et permet la fabrication de médicaments dérivés. **D'où l'appel important à de nombreux et nouveaux donneurs (ses).**

#### Le don du sang, qui peut donner ?

- Avoir entre 18 et 70 ans révolus
- Pesar 50 kg minimum
- Ne pas être à jeun
- Se munir d'une pièce d'identité et carte de donneur, disponible dès 2 dons.
- Une femme peut donner **4 fois** par an et un homme **6 fois**.

#### Pour un premier don :

- Avoir - de 60 ans
- Prenez rendez-vous sur site EFS : [dondesang.efs.sante.fr/trouver-une-collecte](http://dondesang.efs.sante.fr/trouver-une-collecte) ou via l'application "Don de Sang".
- **Donneurs sans rdv accueillis selon affluence, primo-donneurs accueillis même sans rdv.**

A.D.S.B.  
1 DON SAUVE  
3 vies  
MERCI

#### Comment le Don du Sang se déroule t'il ?

- Accueil par nos bénévoles, puis par l'équipe de l'EFS, le secrétariat vous enregistre et vous remet un questionnaire pré-don, à remplir, afin de préparer l'entretien médical, obligatoire et confidentiel.
- Analyse Pré-don avant prélèvement, pour déterminer le taux d'hémoglobine, puis prélèvement réalisé avec du matériel stérile à usage unique, durée d'environ 10 mn et recueil d'environ 450 ml.
- Prélèvement effectué dans des conditions strictes d'hygiène et de confort, en vigueur actuellement.
- Collation offerte par notre équipe chaleureuse. Moment convivial pour vous restaurer et reposer (20mn).
- Vous devez respecter un délai de 8 semaines minimum entre deux Dons de Sang Total.

#### Où donner son Sang en 2026, prioritairement sur rendez-vous ?

En collectes mobiles organisées par notre Amicale Donneurs de Sang Bénévoles – Francois/Serre et environs,  
Les Lundis - de 16h30 à 20h : - le 12 janvier – Salle polyvalente à Pouilley les Vignes

- les 16 mars, 11 mai, 13 juillet, 26 octobre – CCSL à Serre les Sapins

Ou à l'EFS – Maison du Don – pour Don de Sang Total ou de Plasma (uniquement à l'EFS), aussi sur rdv.