



## Conseils pratiques avant de donner son sang (infos EFS)

Découvrez les principales conditions pour donner son sang et les 4 étapes du don de sang

### Les conditions pour donner son sang :

Etre âgé(e) de 18 à 70 ans (*le 1<sup>er</sup> don après 60 ans est soumis à l'appréciation du médecin de prélèvement*),

Etre muni(e) d'une pièce d'identité avec photo,

Etre reconnu(e) apte au don, (*voir détails des indications et contre-indications générales*)

Peser au moins 50 kg,

Avoir un taux d'hémoglobine suffisant (*si vous êtes nouveau donneur ou si votre dernier don date de plus de 2 ans, un dosage sera effectué*).

Il est recommandé de s'alimenter avant un don et de bien boire après avoir fait un don.

### Les 4 étapes du don de sang :

1. Vous êtes accueilli(e) par une secrétaire de collecte,
2. Vous vous entretenez avec un médecin qui détermine votre aptitude au don,
3. Le don dure de 5 à 10 minutes et permet de prélever environ 480 ml de sang (le volume prélevé dépend de la taille, du sexe et du poids du donneur),
4. Après votre don, vous restez sous la surveillance de l'équipe médicale dans l'espace repos où une collation vous est offerte. Après un don, il est important de boire beaucoup et de manger.

La durée totale de ces étapes est d'environ une heure.