



PARTAGEZ VOTRE POUVOIR,  
DONNEZ VOTRE SANG !

**Don de sang**



# POULDREUZIC

## SALLE PIERRE JAKEZ HELIAS

# Mercredi 29 mai

## 8h30 - 12h30

Avec la participation de l'association  
pour le don de sang bénévole



PARTAGEZ VOTRE POUVOIR,  
DONNEZ VOTRE SANG !



[dondesang.efs.sante.fr](http://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.