



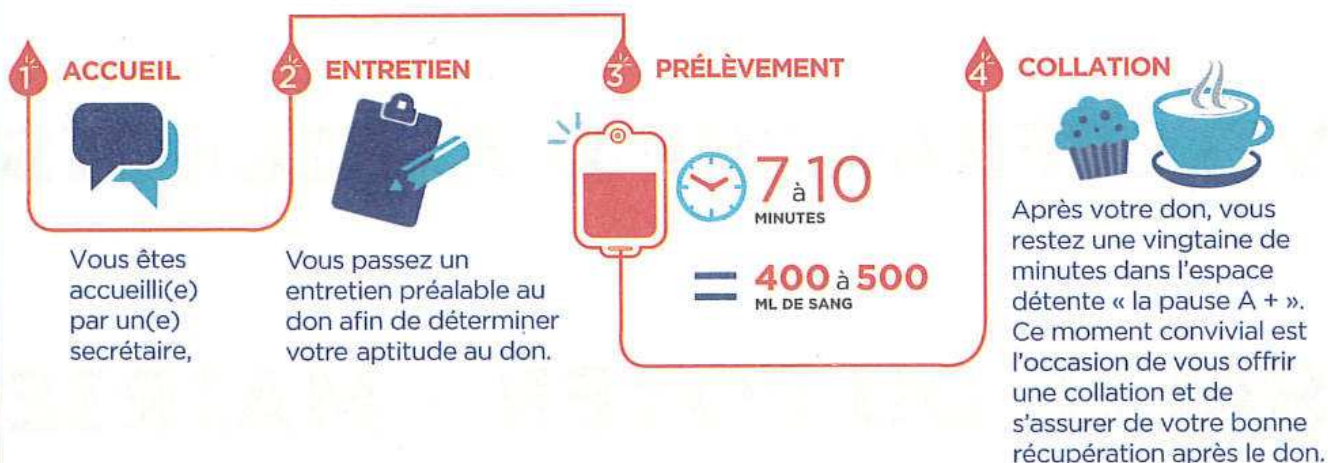
PARTAGEZ VOTRE POUVOIR,  
DONNEZ VOTRE SANG !

Chaque année, 1 million de patients sont soignés grâce aux dons de sang.  
Il n'existe pas de produit capable de se substituer aux produits sanguins.

**Alors, mobilisons-nous !  
Nous comptons sur vous !**

## 4 ÉTAPES POUR DONNER SON SANG > 1 HEURE

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.



**APRÈS UN DON, IL EST IMPORTANT DE BOIRE BEAUCOUP ET MANGER.**

### LES CONDITIONS POUR DONNER SON SANG :

- Être âgé(e) de 18 à 70 ans,
- Peser au moins 50 kg,
- Être muni(e) d'une pièce d'identité avec photo (pour un premier don),
- Être 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 taux d'hémoglobine est effectuée. Si votre taux est suffisant, vous pouvez donner votre sang.

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

- **1 jour** : après des soins dentaires (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 24h
- **6 mois** : après un accouchement



Pour en savoir plus rendez-vous sur [dondesang.efs.sante.fr](http://dondesang.efs.sante.fr)

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

0 800 972 100

Service & appel  
gratuits