

UN DONNEUR AVERTI EN VAUT DEUX !

Pour que votre don se déroule dans les meilleures conditions, des critères essentiels sont à respecter avant de pouvoir donner.

- Se sentir en bonne santé
- Être âgé(e) de 18 à 70 ans (ou 65 ans pour un don de plasma/plaquettes)
- Peser au moins 50 kg (ou 55 kg pour un don de plasma/plaquettes)
- Être muni(e) d'une pièce d'identité.

➔ Pour donner en toute sérénité, il est préférable d'avoir mangé et de bien s'hydrater.

Limitez également les aliments gras et la consommation d'alcool dans les heures qui précèdent votre don.



Et si LA piqûre vous fait peur, RDV sur la chaîne YouTube de l'EFS pour mater la série « Questions qui piquent » ! Si si ça va vous aider, promis. 😊

Vérifiez les éventuelles contre-indications avant de vous déplacer :

- **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 24h
- **6 mois** : après un accouchement (et pendant la grossesse).

➔ Faites le test* sur dondesang.efs.sante.fr rubrique « Puis-je donner mon sang ? » ou sur l'appli **Don de sang**.

*Attention, celui-ci ne remplace pas l'entretien préalable au don.

ET L'EFS DANS TOUT ÇA ?

L'Établissement français du sang est l'opérateur civil unique de la transfusion sanguine en France. Sa mission principale est d'assurer l'autosuffisance nationale en produits sanguins. Au-delà du don, l'EFS réalise 500 millions d'actes de biologie par an en France. Par ailleurs, il est aussi investi dans la recherche.

Comme vous, les 10 000 collaborateurs de l'EFS font partie de l'économie du partage. Ils s'engagent au quotidien pour transformer vos dons en vies dans le respect des valeurs de l'EFS : **service public, excellence, respect et efficacité**.



Découvrez **Don de sang**, l'appli qui sauve des vies ! Disponible sur



Créez votre espace donneur sur **dondesang.efs.sante.fr** rubrique « Mon espace »



Prenez RDV en ligne sur **mon-rdv-dondesang.efs.sante.fr***



Siège EFS
20, avenue du Stade de France
93218 La Plaine Saint-Denis Cedex
Tél. 01 55 93 95 00
Fax 01 55 93 95 03



dondesang.efs.sante.fr



À 18 ans, je donne mon sang !