



**VEUILLEZ LIRE CE DÉPLIANT**

# Ce que vous devez savoir avant de donner du sang

Pour votre sécurité et celle des personnes qui recevront votre sang

## Informations générales

**Votre présence ici est volontaire. Vous pouvez partir à tout moment. Si vous décidez de partir, prévenez un membre de notre équipe.**

Buvez beaucoup avant, pendant et après votre rendez-vous, et mangez quelque chose de salé. Cela vous aidera à maintenir votre volume sanguin et à faire de votre don une expérience positive.

Si vous avez des étourdissements ou ne vous sentez pas bien, dites-le-nous.

Si vous êtes allergique au latex ou à la poudre des gants médicaux, prévenez-nous.

Que vous fassiez un don ou non, il se peut que nous gardions les renseignements vous concernant.

## Avant le don

 Dans les heures qui précèdent, mangez quelque chose. (Évitez les aliments gras, comme le bacon ou les fritures.)

 Vous devrez remplir un questionnaire.

 Juste avant le don, buvez au moins 500 ml d'eau et mangez quelque chose de salé.

 Nous vérifierons votre identité.

 Nous mesurerons votre :

- taux d'hémoglobine (petite piqûre au bout d'un doigt);
- température.

## Pendant le don

 Nous utiliserons une aiguille stérile à usage unique.

 Nous prélèverons environ 500 ml de sang.

 Le prélèvement prendra de 10 à 15 minutes.

 Nous vous demanderons de faire des exercices d'étirement pendant le don et avant de vous lever.

 Si vous ne vous sentez pas bien, dites-le-nous immédiatement.

## Après le don

 Un pansement compressif sera apposé sur le bras.

 Nous vous encourageons à rester sur place environ 15 minutes pour vous réhydrater et prendre une collation.

 Si vous vous sentez faible, allongez-vous ou asseyez-vous en gardant la tête entre les genoux pendant quelques minutes.

## Après votre départ

Continuez à boire beaucoup de liquide, comme de l'eau ou du jus. Évitez les boissons alcoolisées.

Gardez le pansement pendant au moins 1 heure avant de l'enlever et nettoyez le point de ponction à l'eau et au savon afin d'éviter une éruption cutanée.

- Si vous constatez un saignement après avoir enlevé le pansement, remettez-le et appuyez pendant 5 minutes sur le point de ponction. Vous pourrez retirer le pansement au bout de 4 heures.

Il est recommandé d'éviter toute activité intense pendant 6 à 8 heures, et d'éviter de soulever des objets lourds pendant 24 heures.

Si vous vous sentez faible en conduisant, rangez-vous sur le bas-côté. Ne repartez qu'une fois en pleine possession de vos moyens ou demandez de l'aide.

Si vous exercez un métier à risque (p. ex. si vous conduisez un autobus ou manipulez du matériel lourd), vous pourriez avoir besoin d'un peu de temps avant de reprendre le travail.



**Appelez-nous au 1866 JE DONNE (1-866-533-6663) si :**

- Vous avez oublié de nous transmettre une information concernant votre santé, un voyage ou votre mode de vie.
- Pour quelque raison que ce soit, vous décidez que votre sang ne doit pas être utilisé.
- Vous avez une réaction indésirable (voir la section « Réactions indésirables »).
- Dans la semaine suivant votre don, vous tombez malade ou avez la diarrhée.
- Dans les deux semaines suivant votre don, vous apprenez que vous avez contracté le virus Zika ou le virus du Nil occidental.
- Dans l'année suivant votre don, vous apprenez que vous avez une hépatite ou que vous avez contracté le VIH.

**Voir au verso**

## Des questions?

- Posez-les à un membre de notre équipe.
- Consultez notre site Web, à [sang.ca](http://sang.ca).
- Appelez au **1 866 JE DONNE (1.866.533.6663)**.

Pour en savoir plus sur le fer, allez à [sang.ca](http://sang.ca).

Pour toute information sur votre don et son utilisation, allez à [sang.ca](http://sang.ca) et cliquez sur Le don de sang, sous l'onglet **Sang pour la vie**.

### Le saviez-vous?

Vous pouvez créer un compte en ligne, à [myaccount.blood.ca/fr](http://myaccount.blood.ca/fr) ou avec **DonDeSang**, notre application mobile gratuite, pour gérer vos préférences et bien plus.

IM-00025 Rev 3 (1000107281 2024-01-24)

## Réactions indésirables

### Les réactions suivantes peuvent se manifester chez certains donneurs :

- Fatigue pendant un jour ou deux;
- Bleu, rougeur ou éruption cutanée au point de ponction :
  - s'il y a enflure, appliquez de la glace par intermittence,
  - en cas de douleur, prenez de l'acétaminophène (p. ex. Tylenol) pendant les premières 24 heures. Après 24 heures, vous pouvez prendre soit de l'acétaminophène, de l'ASA (p. ex. Aspirine) ou d'autres anti-inflammatoires, comme de l'ibuprofène (p. ex. Advil ou Motrin).
- Sentiment de faiblesse, étourdissements ou nausées;
- Évanouissement ou spasmes musculaires;
- Lésion d'un nerf, douleur ou engourdissement dans le bras :
  - s'il y a enflure, appliquez de la glace par intermittence,
  - en cas de douleur, prenez de l'acétaminophène (p. ex. Tylenol) pendant les premières 24 heures. Après 24 heures, prenez de l'ASA (p. ex. Aspirine) ou d'autres anti-inflammatoires, comme de l'ibuprofène (p. ex. Advil ou Motrin).



Si vos symptômes persistent ou vous inquiètent, consultez un médecin

## Hémoglobine et fer

- Les globules rouges sont riches en hémoglobine, laquelle contient du fer.
- En donnant du sang, vous donnez des globules rouges, donc vous perdez un peu de fer.
- Les personnes risquant le plus de souffrir d'une carence en fer à cause du don de sang sont :
  - les donneurs de 17 à 25 ans;
  - les femmes menstruées;
  - les personnes qui donnent souvent (deux fois par an pour les femmes et trois fois par an pour les hommes).
- Il est possible de prévenir la carence en fer associée au don de sang.
- Prendre un comprimé de fer par jour pendant deux mois permet de récupérer le fer perdu.
- Avant de prendre des suppléments de fer, consultez votre professionnel de la santé; ces suppléments peuvent être nocifs pour certaines personnes ou masquer un problème de santé.
- On recommande une alimentation riche en fer à tous les donneurs, mais cela n'est pas nécessairement suffisant pour récupérer le fer perdu.
- Demandez à votre professionnel de la santé s'il serait bon de vérifier vos réserves de fer (test de ferritine).
- Si elle n'est pas traitée, une carence en fer peut mener à de l'anémie (faible taux d'hémoglobine).
- L'anémie peut avoir comme symptômes une grande fatigue et une diminution des capacités physiques.

## VIH et virus de l'hépatite

- Le VIH et les virus de l'hépatite se transmettent, entre autres, par le partage d'aiguilles ou de seringues ainsi que par contact sexuel<sup>1</sup>.
- Comme les tests de dépistage ne peuvent pas déceler toutes les infections, on vous posera des questions sur les activités à risque.
- On vous demandera si vous avez eu un nouveau partenaire sexuel au cours des 3 derniers mois. Par « nouveau partenaire sexuel », on entend :
  - une personne avec laquelle vous n'avez jamais eu de relations sexuelles auparavant;
  - une personne avec laquelle vous avez eu des relations sexuelles dans le passé et avec laquelle vous avez recommencé à avoir des relations sexuelles dans les 3 derniers mois.

<sup>1</sup>On entend par contact sexuel, les activités suivantes, même si elles ont eu lieu avec un condom ou un autre moyen de protection :

- rapport vaginal (contact entre le pénis et le vagin);
- rapport oral (bouche ou langue en contact avec le vagin, le pénis ou l'anus);
- rapport anal (contact entre le pénis et l'anus).

## Analyses

- Des analyses de détermination du groupe sanguin (ABO et Rh) à chaque don.
- Des tests de dépistage sont également réalisés pour détecter les maladies et les agents infectieux suivants, transmissibles par le sang.

### Pour tous les dons :

- |   |                                       |
|---|---------------------------------------|
| 1. Virus de l'hépatite B*                     | 4. Syphilis*                          |
| 2. Virus de l'hépatite C*                     | 5. Virus T-lymphotrope humain (HTLV)* |
| 3. Virus de l'immunodéficience humaine (VIH)* |                                       |

### Au besoin :

- |                             |                          |
|-----------------------------|--------------------------|
| 1. Maladie de Chagas*       | 5. Bactéries             |
| 2. Virus du Nil occidental* | 6. Virus de l'hépatite E |
| 3. Parvovirus B19           | 7. Virus de l'hépatite A |
| 4. Cytomégalovirus (CMV)    |                          |

- D'autres tests peuvent être effectués : recherche d'autres groupes sanguins, y compris l'analyse des antigènes d'histocompatibilité humains (HLA), dépistage des hémoglobines anormales (si le sang doit être transfusé à des patients ayant des besoins sanguins particuliers) et mesure du taux de ferritine (réserves de fer).

- Nous vous informerons de tout résultat inhabituel.

### \* En cas de résultat inhabituel :

- Vous serez avisé(e) des résultats et de votre admissibilité ou non au don.
- Votre don ne sera pas utilisé.
- Si les résultats positifs sont confirmés, vous ne pourrez plus faire de don (sauf si le résultat concerne le virus du Nil occidental).