

Ce que vous devez savoir avant de donner du sang

Pour votre sécurité et celle des personnes qui recevront votre sang

Veillez lire ce dépliant

Informations générales

Votre présence ici est volontaire. Vous pouvez partir à tout moment, en prenant soin d'avertir un membre du personnel.

- Buvez beaucoup et prenez des collations salées avant et après votre rendez-vous; 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, nous pourrions conserver les renseignements vous concernant.

Le saviez-vous?

Vous pouvez créer un compte en ligne au www.sang.ca pour gérer vos préférences et plus encore.

Avant le don



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



Vous devez remplir un questionnaire.



Juste avant le don, buvez au moins 500 ml (2 tasses) d'eau et mangez quelque chose de salé.



Nous vérifions votre identité.



Nous mesurons votre :

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



Nous pourrions mesurer votre tension artérielle.

Pendant le don



Nous utilisons une aiguille neuve et stérile.



Nous prélevons environ 450 ml de sang.



Le prélèvement prend généralement de 10 à 15 minutes.



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

Après le don



Nous appliquons un pansement compressif sur votre bras.



Nous vous demandons de faire des exercices musculaires pendant que vous récupérez et avant de vous lever.



Nous vous encourageons à rester sur place une quinzaine de 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

- Pendant le reste de la journée, buvez beaucoup de liquide, comme de l'eau ou du jus. (Évitez les boissons alcoolisées.)
- Une fois à la maison, enlevez le pansement et nettoyez le point de ponction à l'eau et au savon afin d'éviter une éruption cutanée.
- Il vaut mieux éviter toute activité intense pendant six à huit heures et éviter de soulever des objets lourds pendant 24 heures.
- Si vous vous sentez faible en conduisant, rangez-vous sur le 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 manœuvrez de l'équipement lourd), vous pourriez avoir besoin d'un peu de temps avant de reprendre le travail.



**Appelez-nous au
1 866 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 recevez un diagnostic de Zika ou de virus du Nil occidental.
- dans l'année suivant votre don, vous recevez un diagnostic d'hépatite ou de VIH.



**Société
canadienne
du sang**

SANG
PLASMA
CELLULES SOUCHES
ORGANES
ET TISSUS

Des questions?

Demandez au personnel de collecte.

Consultez notre site Web,
au www.sang.ca.

Appelez au **1 866 JE DONNE**
(1.866.533.6663).

Pour en savoir plus sur le fer,
allez au www.sang.ca.

Pour toute question
concernant la protection de vos
renseignements personnels, lisez
notre dépliant sur le sujet.

Pour de l'information sur *Votre
don et son utilisation*, recherchez
« Dépliants » au www.sang.ca.

Réactions indésirables

Les effets suivants peuvent se
manifester chez certains donneurs :

- fatigue pendant un jour ou deux;
- bleu, rougeur ou éruption cutanée là où l'aiguille a été introduite;
 - S'il y a enflure, appliquez de la glace par intermittence.
 - En cas de douleur, prenez de l'acétaminophène (Tylenol).
- 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 (Tylenol).



Si vos symptômes persistent
ou vous inquiètent, consultez
un professionnel de la santé.

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 année pour les femmes
et trois fois par année 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 hépatites

- Le VIH et les virus de l'hépatite se
transmettent, entre autres, par le
partage d'aiguilles ou de seringues
ainsi que par contact sexuel¹.
- Comme les tests de dépistage ne
peuvent déceler toutes les infections,
on vous posera des questions sur les
activités à risque.

Analyse du sang avant transfusion

Nous analysons votre groupe sanguin
(ABO et Rh) à chaque don.

¹Par contact sexuel, on entend les activités
suivantes, même si elles ont eu lieu avec un
préservatif 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).

Nous faisons aussi des tests de dépistage
pour les maladies et virus infectieux
pouvant être transmis par le sang, à savoir :

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'immuno-
déficience humaine
(VIH)* | |

Au besoin

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

D'autres tests peuvent être effectués
au besoin : recherche d'autres groupes
sanguins, dépistage des hémoglobines
anormales (si le sang doit être transfusé
à des patients ayant des besoins
sanguins spéciaux), taux de ferritine
(réserves de fer).

Nous vous informerons de tout
résultat inhabituel.

*Si un résultat est anormal :

- nous vous en informerons.
- nous n'utiliserons pas votre sang.
- vous ne pourrez plus donner de sang,
sauf si le résultat concerne le virus du Nil
occidental.
- et si le résultat est positif, nous
avertirons le bureau de la santé publique,
conformément à la loi.