

## QUI SOIGNE-TON GRÂCE À UN DON DE PLASMA ?

Mon plasma est administré aux patients de deux façons.

### Sous forme de médicaments:

- Pour les patients souffrant de troubles de la coagulation comme les hémophiles,
  - Pour les patients atteints de déficits immunitaires et de certaines maladies auto-immunes.
- Parmi ces patients certains sont atteints de maladies chroniques et ont des besoins très fréquents, parfois toutes les 2 ou 3 semaines.



### Ou par transfusion:

- Pour les patients qui subissent des opérations de chirurgie (cardiaque, obstétrique, etc.).

### Le plasma délivré par transfusion, comment ça marche ?

Avant d'être transfusé et pour éviter tout risque pour le receveur, le plasma passe par une étape de sécurisation. Il existe deux méthodes:

- L'atténuation des agents infectieux qui utilise une molécule biochimique pour empêcher la plupart des agents infectieux de se développer (virus, bactéries, champignons...).
- La mise en quarantaine qui consiste à conserver la poche de plasma congelée dans l'attente des résultats des analyses d'un don ultérieur. C'est les analyses du don ultérieur, réalisées il y a plus de 2 mois, et si elles sont négatives, qui permettent alors l'utilisation du plasma.

### Pourquoi donner ?

- Parce que c'est le seul traitement possible pour certains malades;
- Parce qu'il y a de plus en plus de patients qui ont besoin de ces traitements.
- Pour vivre une expérience solidaire;

## RENDEZ-VOUS SUR DONDESANG.EFS.SANTE POUR RÉSERVER VOTRE PROCHAIN DON !

### LE CONSEIL DE L'EFS:

Vérifiez que vous pouvez faire un don avant de vous déplacer. Faites le test\* sur notre site internet.

## POUR SAVOIR OÙ DONNER VOTRE PLASMA !

Un numéro national unique :

**0 800 109 900** Service & appel gratuits

Sauf pour :

• **Auvergne-Rhône-Alpes** : 04 78 65 63 63

• **Nouvelle-Aquitaine** : **0 800 744 100** Service & appel gratuits

• **Occitanie** : **0 800 972 100** Service & appel gratuits

\* Attention ce test ne remplace pas l'entretien préalable au don.

RENDEZ-VOUS SUR NOTRE SITE



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



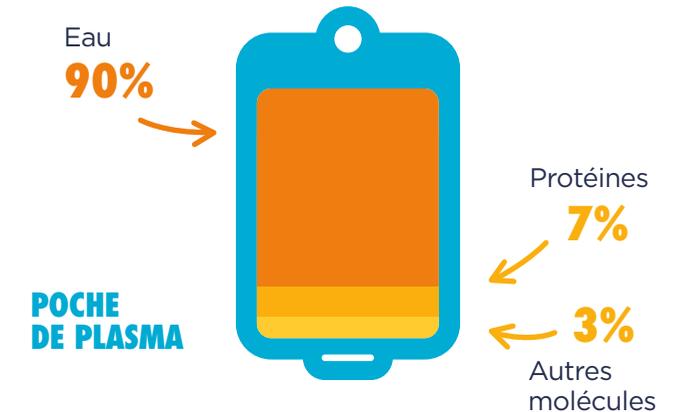
## DONNER SON PLASMA, UNE AUTRE FAÇON DE SAUVER DES VIES.



PARTAGEZ VOTRE POUVOIR, DONNEZ VOTRE SANG !

## LE PLASMA, QU'EST-CE QUE C'EST ?

Il s'agit de la partie liquide du sang dans laquelle les cellules sanguines (globules rouges, globules blancs et plaquettes) sont en suspension dans nos vaisseaux sanguins. Il contient des protéines et des anticorps qui ont un intérêt thérapeutique majeur pour les patients. Lors d'un don de plasma, les différents composants du sang sont séparés (technique appelée aphérèse). Votre plasma est prélevé, et vos globules rouges, globules blancs, et plaquettes vous sont restitués.



Le plasma est majoritairement composé d'eau. Avec une bonne hydratation, la récupération est donc très rapide ce qui permet même de revenir donner au bout de 15 jours.

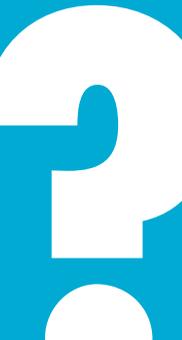
### Qui peut donner ?

Toute personne âgée de 18 à 65 ans remplissant les conditions à l'issue de l'entretien préalable au don. **Il n'est pas nécessaire d'avoir déjà donné son sang pour faire un don de plasma.**

Tous les groupes sanguins sont nécessaires. Toutefois, les donneurs de groupes sanguin AB sont donneurs universels pour le plasma. Seulement 4% des Français sont de groupe AB. Leur plasma est donc rare et précieux !

## BON À SAVOIR !

Vous êtes vacciné.e contre l'hépatite B ou le tétanos ? Parlez-en lors de l'entretien préalable au don. Vous avez développé des anticorps protecteurs contre ces maladies. Votre don de plasma est donc indispensable à la fabrication de médicaments pour lutter contre ces pathologies.



# LES ÉTAPES DU DON DE PLASMA

Le don de plasma suit le même parcours que le don de sang total.

**1 Prendre rendez-vous**



Vous prenez rendez-vous dans la maison du don la plus proche et vérifiez si vous pouvez donner grâce au test\* depuis le site internet ou l'appli Don de sang. Vous prévoyez 1h30 sur place dans votre agenda.

**2 Accueil**



Avant de venir, vous pensez à vous munir d'un document d'identité. À votre arrivée sur la maison du don, vous êtes accueilli.e par le personnel de l'EFS, qui vous invite à remplir le questionnaire préalable au don. (identique au questionnaire pour un don de sang)

**3 Entretien préalable au don**



Le personnel de santé (médecin ou infirmier) vous reçoit en consultation, où vos réponses au questionnaire sont analysées. On vous explique le déroulement de votre don et vous avez la possibilité de poser toutes les questions que je souhaite.

**4 Don**



Le sang est prélevé comme pour un don de sang total. Il circule dans un kit en circuit fermé, monté dans l'automate qui sépare les composants du sang. À l'exception du plasma qui est collecté, les autres composants vous sont restitués par la même aiguille que celle du prélèvement.

**5 Pause A+**



Vous vous installez confortablement, Vous vous détendez et on prend soin de vous... Mon expérience de don de plasma est maintenant terminée!

**6 Après le don**



Vous pensez à bien vous hydrater. Vous pouvez déjà planifier votre prochain don de plasma qui sera de nouveau possible dans 15 jours.

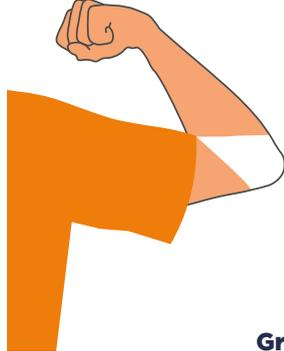
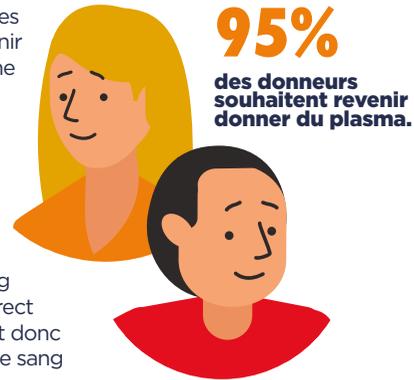
# J'HÉSITE À FRANCHIR LE PAS, C'EST PEUT ÊTRE PARCE QUE...

## J'ai peur?

Il y a plus de 130 000 donneurs de plasma en France chaque année. Après leur premier don de plasma, plus de 95% des donneurs souhaitent revenir donner du plasma. Comme pour le don de sang, le prélèvement est le même et les procédures sont parfaitement sécurisées.

Le matériel est stérile, à usage unique (nouveau pour chaque donneur), et en circuit fermé (le sang n'est jamais en contact direct avec la machine, il ne peut donc pas être en contact avec le sang d'un autre donneur).

Je n'ai aucune raison de m'inquiéter.



**Je crains d'avoir mal?**

Pas de panique ! Pour toute la procédure de prélèvement de plasma une seule aiguille est nécessaire et elle est de la même taille que celle utilisée pour le don de sang.

Grâce à mon don  
**je soigne des malades.**



## Je manque de temps?

Nous avons tous des journées bien remplies, mais donner du plasma représente une excellente utilisation de mon temps. Le don dans son ensemble prend environ 1h30. Je peux en profiter pour lire, jouer sur mon smartphone, travailler sur mon ordinateur, etc... Un don de plasma c'est aussi du temps pour soi: il faut y penser de cette façon.

J'en profite pour lire, jouer, travailler sur mon ordi...

## J'ai peur de faire un malaise?

Moins de 5% des donneurs ressentent de légers vertiges temporaires suite au don. Les 95% restants déclarent que leur don s'est très bien passé!

**< 5%**  
des donneurs ressentent un léger vertige.

# COMME POUR LE DON DE SANG, JE PEUX ME PRÉPARER.

## Avant mon don

Je pense à boire et à manger convenablement avant de venir donner. Je limite les aliments gras et j'évite la consommation d'alcool dans les 24 heures qui précèdent mon don.

## Pendant mon don

Tout ce que je peux faire pour me distraire tout en gardant un bras tendu (écouter de la musique, lire, ...) est conseillé.

Je m'hydrate bien.

Je peux prévenir les vertiges pendant le don en utilisant des techniques très simples:

**1**



**La respiration abdominale:**  
Je souffle par la bouche en pinçant mes lèvres comme pour souffler sur une bougie.

**2**



**Les griffes des orteils:**  
Je serre mes orteils fortement comme pour attraper un objet.

**3**



**Flexion des chevilles:**  
Je pointe les pieds, jambes tendues et je les relève vers moi par des mouvements de la cheville.

et ainsi de suite...  
Au besoin, je n'hésite pas à demander conseils à l'infirmier-e!

## Après mon don

Je continue à m'hydrater et évite les efforts physiques dans les heures suivant le don.