



# LE GUIDE DU DONNEUR

Donner son sang : un geste  
altruiste et généreux.

**DON** DU  
**SANG**

[dondusang.lu](http://dondusang.lu)

**croix-rouge**   
luxembourgeoise  
*Menschen helfen*

# SOMMAIRE



01	<b>POURQUOI DONNER ?</b> .....	3
02	<b>QU'EST-CE QUE LE SANG ?</b> .....	4
03	<b>LES GROUPES SANGUINS</b> .....	5
04	<b>COMMENT SE PASSE UN DON ?</b> .....	6
05	<b>LES ANALYSES DE LABORATOIRE</b> .....	7
06	<b>QUI PEUT DONNER ?</b> .....	8
07	<b>GARANTIR LA MEILLEURE SÉCURITÉ DES RECEVEURS</b> .....	9
08	<b>LES DIFFÉRENTS TYPES DE DONS :</b> .....	10
	<b>LE SANG TOTAL, LE PLASMA ET LES PLAQUETTES</b>	
09	<b>APRÈS LE DON</b> .....	12
10	<b>L'INFORMATION POST-DON</b> .....	13
12	<b>LES DONNÉES À CARACTÈRE PERSONNEL ET LA PROTECTION DE LA VIE PRIVÉE</b> .....	13
11	<b>LE CONSENTEMENT ÉCLAIRÉ</b> .....	14
12	<b>EN FAIRE PLUS ?</b> .....	14
13	<b>OÙ DONNER ?</b> .....	15

# 01 POURQUOI DONNER ?

## LE DON DE SANG TOTAL...

...ne dure pas longtemps :

**MOINS DE 35 MIN**

ENTRE VOTRE ARRIVÉE AU CENTRE DE TRANSFUSION SANGUINE ET LA FIN DE VOTRE DON

...permet d'aider jusqu'à trois personnes qui en ont besoin

 **3 PERSONNES AIDÉES**

## DONNER SON SANG PERMET DE SAUVER DES VIES

Au Luxembourg, il faut collecter environ **25 000 poches de sang par an** pour faire face aux besoins. Nous pouvons tous, nous ou nos proches, un jour, avoir besoin d'une transfusion sanguine.

**Donner son sang, c'est donner ses globules rouges, et son plasma pour aider les malades et les blessés !**



+  
—

### LE SAVIEZ-VOUS ?

- Une personne atteinte d'un cancer et traitée par chimiothérapie doit souvent être transfusée plusieurs fois par semaine.
- Une transfusion est parfois nécessaire si une femme perd beaucoup de sang lors de son accouchement.
- Il faut plusieurs poches lors d'opérations cardiaques, de transplantations ou encore pour soigner certains nouveau-nés.

## VOUS POUVEZ DONNER RÉGULIÈREMENT

Chaque jour, des malades et accidentés doivent être transfusés. Nous avons donc besoin de donateurs tout au long de l'année. C'est pourquoi, donnant régulièrement, vous pouvez aider. Une femme peut donner tous les quatre mois, un homme tous les trois mois.

# 02 QU'EST-CE QUE LE SANG ?

Le sang est un liquide transportant diverses substances vitales à travers l'organisme : l'oxygène, les protéines, les vitamines...

En moyenne, **5 litres de sang circulent dans le corps humain** mais ce volume varie en fonction du sexe, de la taille et du poids de chaque individu.

**55%**

**DE PLASMA**

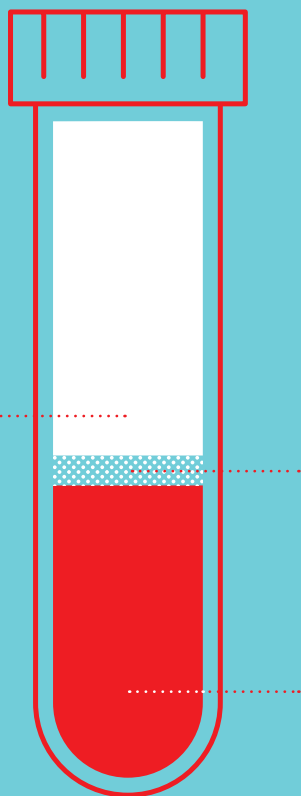
(la partie liquide du sang)

**4%**

**DE GLOBULES  
BLANCS ET  
DE PLAQUETTES**

**41%**

**DE GLOBULES  
ROUGES**

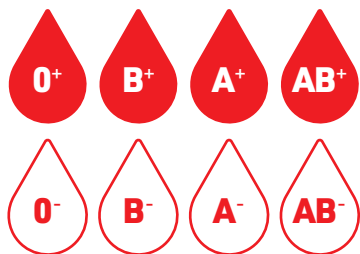


Le plasma est la partie liquide du sang dans laquelle baignent les globules rouges, les globules blancs et les plaquettes. En plus de ces cellules, le plasma contient également diverses substances comme **les facteurs de coagulation, l'albumine ou les anticorps**, qui sont particulièrement utiles dans de nombreux traitements (hémophilie, déficit immunitaire, insuffisance rénale...).

# 03 LES GROUPES SANGUINS

Les globules rouges présentent de nombreuses molécules à leur surface, qui varient d'un individu à l'autre. Ces molécules peuvent être groupées en différents systèmes, dont les plus connus sont les systèmes ABO et Rhésus (Rh). **Le système ABO définit le groupe sanguin de chaque individu.** Le système Rh détermine quant à lui si un donneur est Rh D **positif** ou Rh D **négatif**.

Chaque donneur fait donc partie d'un des groupes sanguins suivants :



## POUR LES TRANSFUSIONS DE GLOBULES ROUGES ET DE PLAQUETTES

**Les personnes du groupe AB sont « receveurs universels »** : ils peuvent recevoir du sang de tous les groupes sanguins (O, A, B ou AB).

**À l'inverse, les personnes du groupe O sont « donneurs universels »**. Le sang O peut être transfusé à tous les autres groupes, ce qui est particulièrement utile dans les situations d'urgence.

**Lors d'une transfusion, le groupe sanguin du donneur doit être identique ou compatible avec celui du receveur.**

Il existe d'autres systèmes, moins connus, qui définissent les « sous-groupes » des donneurs.

## POUR LES TRANSFUSIONS DE PLASMA

**Les personnes du groupe O sont « receveurs universels de plasma »** : ils peuvent recevoir du plasma de tous les groupes sanguins.

**A l'inverse, les personnes du groupe AB sont « donneurs universels de plasma »**, leur plasma pouvant être transfusé à tous les patients.

**Il est important de disposer de stocks de sang fidèles à la diversité luxembourgeoise, permettant ainsi de soigner chaque malade, quel que soit son groupe et sous-groupe sanguin. C'est la raison pour laquelle nous cherchons le plus de donneurs possibles : c'est le meilleur moyen pour couvrir les besoins des patients !**

# 04 COMMENT SE PASSE UN DON ?

Nous vous conseillons de manger avant de venir donner votre sang. En tout cas, pas besoin de venir à jeun ! Venez correctement hydraté : le plasma contient beaucoup d'eau... en donnant votre sang, vous assoiffez votre corps... C'est aussi une bonne raison pour rester quelques minutes sur place après le prélèvement et profiter des boissons et snacks qui vous sont offerts.

## 01 EN ARRIVANT,



munissez-vous d'une **pièce d'identité** et de votre **carte de donneur**, qui vous sera remise après votre 1<sup>er</sup> don.

## 02 SUR PLACE,



vous serez invité à **remplir et signer un questionnaire médical** et un consentement éclairé. Le don sera précédé d'un entretien médical qui permettra d'évaluer votre état de santé actuel et vos antécédents médicaux et chirurgicaux, et si vous n'avez pas eu un événement de vie qui nous contraint à repousser votre don (voyage dans une région présentant des risques de maladie, tatouage, rhume...) Une partie des critères est disponible sur le site [www.dondusang.lu](http://www.dondusang.lu)

**Ces précautions visent à protéger au maximum les donneurs comme les receveurs.**

## 03 LE PRÉLÈVEMENT



Nous utilisons du **matériel stérile et à usage unique**. Il n'y a donc aucun risque d'être infecté lors d'un don de sang !  
Le don n'est pas plus douloureux qu'une simple prise de sang.

**Des échantillons sont recueillis afin d'effectuer des analyses de laboratoire** et vérifier que vous ne seriez pas affecté sans le savoir par un agent pathogène.



Entre votre arrivée et la fin du prélèvement, il s'écoule habituellement à peine plus de 30 minutes.

## 04 APRÈS LE DON,



vous êtes invité à prendre un temps de repos et une petite collation. **Profitez-en pour récupérer pendant quelques minutes !**

### À PROPOS DU PREMIER DON

Le premier don se fait sur rendez-vous et dure un peu plus longtemps qu'habituellement : le nouveau donneur a l'occasion de poser toutes les questions qu'il juge utiles et reçoit toutes les informations nécessaires pour lui permettre de faire son don de manière éclairée.

Il se déroule au Centre de Transfusion sanguine ou en collecte externe.

Munissez-vous d'une pièce d'identité et de votre carte de sécurité sociale. Après votre premier don, nous vous enverrons une carte de donneur vous permettant de vous identifier plus vite lors de votre prochaine visite.

# 05

## LES ANALYSES DE LABORATOIRE



**Des analyses sont effectuées** sur les échantillons prélevés lors du don. Elles permettent de **déterminer votre groupe sanguin et de détecter toute anomalie** qui pourrait révéler un risque pour votre santé ou celle du receveur.

Les analyses portent sur :

### LE GROUPE SANGUIN

.....

### L'HÉMOGLOBINE

pour la recherche d'une éventuelle anémie

.....

### LE NOMBRE DE CELLULES SANGUINES

globules rouges, globules blancs et plaquettes

.....

### CERTAINES MALADIES TRANSMISSIBLES PAR LE SANG

(hépatite B et C, HIV, syphilis...)

Il est malheureusement possible d'être porteur de certaines maladies et de l'ignorer !

Il se peut donc que, suite aux analyses effectuées, les produits de votre don ne soient pas utilisés. Dans ce cas, vous ne pourrez plus faire don de votre sang, soit temporairement,



soit définitivement. Ces informations sont strictement confidentielles et ne seront jamais distribuées à qui que ce soit.

**Si vos résultats sont en dehors des valeurs de référence, nous vous préviendrons !**

# 06

## QUI PEUT DONNER ?

Le don est un acte responsable, volontaire, bénévole et non rémunéré.

**Chacun peut donner... Il suffit...**

**... D'ÊTRE EN BONNE SANTÉ**



**... D'ÊTRE ÂGÉE DE 18 À 70 ANS**  
(60 ans pour le premier don)

**... DE PESER AU MOINS 50 KG**



**... DE NE PAS PRÉSENTER DE RISQUE  
DE TRANSMETTRE DES MALADIES  
PAR LE SANG**

Les dons de plasmaphérèse sont autorisés jusqu'au 61<sup>ème</sup> anniversaire.

Les dons de cythaphérèse sont autorisés jusqu'au 66<sup>ème</sup> anniversaire.





07

# GARANTIR LA MEILLEURE SÉCURITÉ DES RECEVEURS?

**Le risque de contaminer un receveur est extrêmement faible.** Cela peut survenir lorsqu'une personne infectée donne son sang alors qu'elle est en période silencieuse (période durant laquelle les tests de laboratoire ne détectent pas l'agent infectieux responsable de la maladie, bien qu'il soit présent dans l'organisme).

#### Pour diminuer au maximum les risques :

- Nous informons le donneur sur les comportements et situations à risque pouvant être à l'origine d'une contamination
- Nous réalisons un entretien médical avant chaque don
- Nous réalisons les tests de dépistage sur chaque don (notamment hépatites B et C, syphilis et VIH)

+

-



#### Cette sécurité est le résultat de réelles évolutions dans le domaine transfusionnel.

Le développement technologique dans la préparation des plaquettes, ainsi que du plasma et de ses dérivés réduit encore ce risque.

Les produits sanguins sont déleucocytés, réduisant encore le risque de présence d'agents infectieux.

#### BON À SAVOIR

**Quelques exemples de comportements ou d'événements qui peuvent nous amener à refuser votre don, de manière temporaire :**

- Un rhume, de la fièvre ou un refroidissement
- Une gastro-entérite simple
- La prise d'antibiotiques ou de cortisone
- Une visite chez le dentiste
- Une anesthésie générale
- Une intervention chirurgicale
- Un tatouage ou un piercing
- Avoir accouché ou allaiter
- S'être fait griffer par un chat

**Les voyages sont une autre source régulière d'exclusion du don.** Il s'agit des séjours dans des pays tropicaux, mais également dans d'autres régions d'Europe ou du monde. Ces « exclusions » peuvent aller de quelques jours à plusieurs mois.

Le don en plasma est autorisé au retour de certains voyages dans des régions touchées par le paludisme. **Informez-vous auprès du service de gestion des donneurs : 2755-4010 ou [Don-du-sang@croix-rouge.lu](mailto:Don-du-sang@croix-rouge.lu)**

# 08

## LES DIFFÉRENTS TYPES DE DONNS

Il existe plusieurs types de dons : le don de sang total, et le don de plaquettes ou de plasma, également appelé aphérèse.



### LE DON DE SANG TOTAL

Chaque prélèvement est d'environ 475 ml de sang. La poche de sang sera ensuite séparée en 3 produits différents (globules rouges, plaquettes et plasma). **Avec un seul don, il est donc possible d'aider jusqu'à trois personnes différentes.**

Les globules rouges sont nécessaires pour soigner les hémorragies et les anémies graves. Ils se conservent pendant 42 jours à une température comprise entre 2 et 6°C.

Le plasma est utilisé notamment lors des hémorragies massives. Il se conserve, après préparation, pendant quatre ans à une température de -20°C. Il permet également de préparer d'autres dérivés plasmatiques comme des solutions d'albumine (par ex. pour les grands brûlés), des immunoglobulines (par ex. pour la prévention de maladies comme le tétanos), ou encore des facteurs de coagulation (par ex. pour les hémophiles).

Les plaquettes sont nécessaires pour traiter les hémorragies, mais aussi en cas de cancer ou de certaines maladies du sang

ou encore de greffe de cellules souches. Leur conservation est limitée à 5 jours, à une température comprise entre 20 et 24°C sous agitation continue. Les plaquettes sont particulièrement fragiles.



### LE DON DE PLASMA OU APHÉRÈSE

Comme le don de sang ne permet pas de couvrir tous les besoins pour les malades, vous pouvez également donner du plasma ou des plaquettes par aphérèse.

**L'aphérèse est une technique spécialisée, qui permet de trier et sélectionner les composants sanguins :** seuls ceux dont on a besoin sont prélevés. L'avantage est d'obtenir une plus grande quantité du composant à transfuser.

Cette technique nécessite un équipement spécifique. Il est donc **réalisé uniquement au Centre de Transfusion sanguine, sur rendez-vous** (obligatoire).

Ces prélèvements ne sont pas plus douloureux qu'un don de sang. Ils durent toutefois un peu plus longtemps : comptez environ une heure.

Le plasma est principalement constitué d'eau (90%) et de protéines essentielles pour l'organisme.

Les donateurs de tous les groupes sanguins peuvent donner du plasma.

Une fois prélevé, le plasma subit une congélation rapide pour garantir sa bonne conservation.

**Le plasma** est la partie liquide du sang et **contient des protéines qui permettent la fabrication de nombreux médicaments** (immunoglobulines, facteurs de coagulation, albumine). Il aide de nombreux malades, notamment les hémophiles ou les patients souffrant de déficit immunitaire grave.

#### INTÉRESSÉ(E) ?

**Prenez contact avec le Centre de Transfusion sanguine !**

☎ (+352) 2755-4000

✉ **NOUVEAUX DONNEURS :**  
[transfusion.secretariat@croix-rouge.lu](mailto:transfusion.secretariat@croix-rouge.lu)

✉ **DONNEURS RÉGULIERS :**  
[don-du-sang@croix-rouge.lu](mailto:don-du-sang@croix-rouge.lu)



## LE DON DE PLAQUETTES OU CYTAPHÉRÈSE

Il permet d'obtenir une poche de plaquettes et une poche de plasma.

Les plaquettes sont des petites cellules produites par la moelle osseuse, qui jouent un rôle important dans le processus de coagulation. Elles s'agglutinent pour fermer les blessures et permettent de stopper les hémorragies.

Les plaquettes sont utiles pour les patients transplantés, atteints de cancer ou de maladies du sang comme les leucémies. Elles sont souvent transfusées après une chimiothérapie, toxique pour les cellules issues de la moelle.

Les plaquettes peuvent être obtenues à partir d'une poche de sang total, ou par aphérèse, principalement chez les donateurs de groupe O ou A. Un seul don de plaquettes par aphérèse permet de transfuser 1 ou 2 adultes !

Une fois prélevées, les plaquettes se conservent à une température de 20-24°C, sous agitation constante. **Leur durée de vie ne dépasse pas 5 jours.** Pour cette raison, il n'est pas possible de constituer des stocks importants. Par contre, **il est indispensable d'avoir chaque jour suffisamment de prélèvements.**



# 09 APRÈS LE DON

**Après votre don, restez assis quelques temps et profitez de la collation et des boissons que nous vous offrons. Évitez la station debout prolongée ou un effort physique important.** Votre organisme va reconstituer en quelques heures le volume de sang qui vient d'être prélevé. Afin d'accélérer cette récupération, il est conseillé de s'hydrater dès la fin du prélèvement, mais aussi dans les heures qui suivent. Ceci est d'autant plus important lors des périodes de fortes chaleurs.



**Le don de sang ne présente pas de risque particulier** pour autant que toutes les conditions soient bien respectées, et que les mesures préventives soient bien appliquées.

## EN CAS DE SENSATION DE FAIBLESSE APRÈS UN DON

Il est recommandé de s'allonger, si possible de surélever les jambes et de se reposer quelques instants. Tout le personnel du Centre de Transfusion sanguine est là pour vous aider au moindre doute.

### À ÉVITER APRÈS VOTRE DON

Il est vivement conseillé d'éviter, après votre don :

- Les boissons alcoolisées
- La conduite prolongée d'un véhicule ou d'une bicyclette
- De maintenir la position debout de façon prolongée
- De pratiquer la natation, la plongée sous-marine ou des sports violents
- Les saunas, hammams et bancs solaires
- Une activité dans un poste de sécurité (pompiers, ambulanciers, conducteurs de cars et de trains...)
- De s'exposer au risque de chute (travail en toiture, sur échelle...)
- D'effectuer un travail avec du matériel potentiellement dangereux (disqueuse, tronçonneuse...)
- De solliciter le bras où la ponction a été effectuée (soulèvement de poids, tennis ...)

# 10 L'INFORMATION POST-DON

**UN DOUTE ? QUELLE QUE SOIT L'HEURE, N'HÉSITÉZ PAS À APPELER**



Si après un don de sang, de plasma ou de plaquettes:

- Vous pensez qu'il y a un risque à transfuser votre sang
- Vous avez oublié de signaler un élément important au médecin ou à l'infirmière
- Vous développez une maladie infectieuse (fièvre, éruption cutanée, ganglions, troubles digestifs...)
- Vous présentez une réaction (malaise ou problème au niveau du bras...)

**Contactez immédiatement le 2755-4000.**

En dehors des heures d'ouverture du Centre de Transfusion sanguine, nos équipes restent joignables en permanence au 2755-4074 ou au 2755-4055.

# 11 LES DONNÉES

**À CARACTÈRE PERSONNEL ET PROTECTION DE LA VIE PRIVÉE**

Lors du processus du don, il vous est demandé de répondre à plusieurs questions relatives à votre santé, votre mode de vie ou vos voyages.

**Ces questions permettent d'évaluer si vous pouvez donner votre sang en toute sécurité pour vous et pour le receveur.** Par ailleurs, des données à caractère personnel (adresse, e-mail, numéro de téléphone) sont également recueillies et enregistrées à des fins administratives pour pouvoir vous convoquer aux prochaines collectes, vous communiquer d'éventuels résultats d'examen biologiques, vous avertir d'événements organisés dans le cadre de la promotion du don de sang, ou vous transmettre des informations relatives à la transfusion. Ces informations demeurent confidentielles et ne peuvent être uti-

lisées pour d'autres raisons. **Toutes les données médicales vous concernant sont couvertes par le secret médical.**

Les questionnaires médicaux que vous complétez avant le don sont conservés pendant 30 ans. La Croix-Rouge luxembourgeoise est responsable du traitement de ces données. Conformément au Règlement Général européen sur la Protection des Données vous pouvez à tout moment avoir accès à ces données, en demandant la rectification ainsi que la communication à une personne autorisée (portabilité). Toute demande relative aux données enregistrées vous concernant peut être obtenue en adressant un mail auprès de notre Data Protection Officer (dpo@croix-rouge.lu).



# 12 LE CONSENTEMENT ÉCLAIRÉ



Lors de chaque don, il vous est demandé, après avoir complété le questionnaire pré-don, de signer ce que l'on appelle un consentement éclairé.

Ceci signifie qu'après avoir obtenu toutes les informations relatives au processus du don de sang (informations recueillies et enregistrées, examens nécessaires, bénéfiques pour le receveur, risques pour le donneur et le receveur...) ainsi que des réponses satisfaisantes aux éventuelles questions que vous avez posées, il vous est demandé de marquer formellement, par votre signature, votre accord pour la poursuite du processus du don. Vous confirmez également par cette signature que les renseignements que vous avez fournis sont conformes à la réalité.

Vous avez la possibilité de renoncer au don avant le début de celui-ci et la possibilité d'interrompre votre don à tout moment sans gêne ni embarras.

# 13 EN FAIRE + + +

## FÉLICITATIONS !

Par votre geste, vous entrez dans la communauté des donneurs de sang ! En devenant non seulement donneur, mais aussi donneur régulier, vous participez activement à cette chaîne de solidarité qui contribue chaque jour à sauver des vies. **N'hésitez pas à parler du don de sang autour de vous !**

De plus, renseignez-vous auprès de nos équipes sur les dons les plus appropriés en fonction de votre groupe sanguin et de l'évolution de nos stocks. **Si vous souhaitez organiser une collecte dans votre entreprise, contactez le 2755-4000.**

**Les malades ont besoin de vous ! Merci pour votre générosité !**

# 14 OÙ DONNER ?



**CTS  
LUXEMBOURG-VILLE**

Les dons peuvent être faits **au Centre de Transfusion sanguine, à Luxembourg-ville**, ou **lors de collectes externes, organisées à travers le pays**.



Des collectes sont également organisées à **Bettembourg, Clervaux, Colpach, Differdange, Dudelange, Echternach, Esch-sur-Alzette, Ettelbruck, Grevenmacher et Wiltz**. Calendrier disponible sur

[www.dondusang.lu](http://www.dondusang.lu).



**CENTRE DE TRANSFUSION SANGUINE  
CROIX-ROUGE LUXEMBOURGEOISE**

42, bd Joseph II – L-1840 Luxembourg  
T. (+352) 2755-4000 | F. (+352) 2755-4001

✉ **NOUVEAUX DONNEURS:**  
transfusion.secretariat@croix-rouge.lu

✉ **DONNEURS RÉGULIERS:**  
don-du-sang@croix-rouge.lu

**dondusang.lu | croix-rouge.lu**



**DON DU  
SANG**

**croix-rouge**   
luxembourgeoise  
*Menschen helfen*