

D'après l'Établissement Français du Sang (EFS), 10 000 dons de sang par jour seraient nécessaires en France pour soigner les malades. Ce chiffre en témoigne : faire don de son sang est vital.

Comment se déroule un don ?

Dès lors que vous atteignez l'âge de 18 ans, vous pouvez potentiellement donner votre sang. Toutefois, **il est important de respecter des conditions**, par exemple, une certaine limite de poids. L'ensemble des critères requis est disponible sur le [site internet de l'EFS](#).

Si vous êtes éligible, il ne vous reste plus qu'à trouver un lieu de collecte. Celles-ci **sont régulièrement organisées dans les maisons de quartiers ou dans les lycées**. Dans le cas contraire, il vous suffit de prendre directement rendez-vous auprès de l'[EFS du Mans](#) et de vous rendre à l'établissement situé près du centre hospitalier.

Un acte citoyen, volontaire, solidaire et généreux (EFS)



Avant d'effectuer le don, vous devez passer deux étapes : répondre à **un questionnaire et vous entretenir avec un médecin**. Si tout est en règle, place au don.

L'aiguille peut effrayer, mais, rassurez-vous, **ce n'est pas douloureux**. La sensation désagréable n'est ressentie que le temps de la piqûre. Effectué en position allongée, le don de sang ne dure qu'une dizaine de minutes.

Une fois l'acte effectué, vous disposerez d'un temps de repos et une collation vous est proposée. Cela va sans dire, c'est la meilleure partie !

Au-delà du don du sang, **il est possible de faire don de son plasma et de ses plaquettes**. Ces gestes ne demandent pas plus d'effort, mais juste un peu plus de votre temps : au total (de l'arrivée à la maison du don jusqu'au départ), 1h30 pour le don de plasma et 2h pour le don de plaquettes.

« Ce geste est rapide, quasi indolore, et surtout, essentiel pour sauver des vies »

Mon expérience personnelle : « Je suis donneuse depuis l'âge de 18 ans. J'ai commencé par faire don de mon sang par hasard, lors d'une collecte organisée au sein de mon lycée, au Mans. Puis, voyant que cela se passait bien, je me suis lancée dans le don de plasma.

Je n'ai jamais été fan des aiguilles mais une fois le premier don effectué, **je me suis rendue compte à quel point ce geste était rapide, quasi indolore, et surtout essentiel**. Mon appréhension a laissé place à un sentiment de fierté et de satisfaction. »

Aussi, on se dit qu'un jour, **nous pourrions nous-même avoir besoin de sang**, de plasma ou de plaquettes. Et alors, nous serions contents qu'une personne ait pris de son temps pour en faire don.

Camille JOUET.

Photos : association de Dieuze (Moselle).



Crédit photo : Camille Jouet.



Partager :

- [Cliquez pour partager sur Twitter\(ouvre dans une nouvelle fenêtre\)](#)
- [Cliquez pour partager sur Facebook\(ouvre dans une nouvelle fenêtre\)](#)
- [Cliquez pour partager sur Google+\(ouvre dans une nouvelle fenêtre\)](#)