



# Rotary



## mon sang pour les autres

Rotary-Clubs de France • Établissement français du sang  
[www.monsangpourlesautres.fr](http://www.monsangpourlesautres.fr)



Chaque année, grâce à la générosité des donateurs,  
1 million de patients sont soignés.  
Il n'existe pas de produit capable de se substituer  
aux produits sanguins.

**Nous avons besoin de vous !  
Partagez votre pouvoir, donnez votre sang !**

### Les 4 étapes pour donner son sang

La durée totale de ces étapes est d'environ une heure.  
Il est recommandé de ne pas venir à jeun  
et de bien boire avant et après le don.



Vous êtes accueilli(e)  
par un(e) secrétaire



Vous passez un entretien  
préalable au don afin  
de déterminer votre  
aptitude au don



Le prélèvement dure de  
7 à 10 minutes et permet  
de prélever entre 400 et  
500 ml de sang



Après votre don, vous  
restez une vingtaine de  
minutes dans l'espace  
détente «la pause A +».  
Ce moment convivial  
est l'occasion de vous  
offrir une collation et de  
s'assurer de votre bonne  
récupération après le  
don.

# DONNER SON SANG C'EST SAUVER DES VIES HOUDAN

**le lundi 28 octobre  
de 14h30 à 19h30**

**MON SANG POUR LES AUTRES  
SALLE DES FETES  
24 RUE DES JEUX DE BILLES**

Collecte sur RDV : [dondesang.efs.sante.fr](http://dondesang.efs.sante.fr)

#### AVANT UN DON DE SANG, NOUS VÉRIFIONS QUE VOUS :

- Êtes âgé(e) de 18 à 70 ans ;
- Pesez au moins 50 kg ;
- Êtes muni(e) d'une pièce d'identité avec photo (pour un premier don).

Il faut également être reconnu(e) apte au don lors de l'entretien préalable au don.

Si vous êtes nouveau donneur ou si votre dernier don date de plus de 2 ans, une mesure de votre taux d'hémoglobine est effectuée. Si votre taux est suffisant, vous pouvez donner votre sang.

#### AVANT DE VOUS DÉPLACER, VÉRIFIEZ QUE VOUS NE DEVEZ PAS ATTENDRE UN PEU, NOTAMMENT :

- **1 jour** : après un soin dentaire (carie) ou un détartrage ;
- **7 jours** : après la fin d'un traitement par antibiotiques, une extraction dentaire ou une pose de couronne ;
- **14 jours** : après l'arrêt des symptômes d'un épisode infectieux ;
- **4 mois** : après un piercing, un tatouage, un voyage dans un pays où sévit le paludisme (sauf pour le don de plasma), une intervention chirurgicale avec hospitalisation de plus de 24h ;
- **6 mois** : après un accouchement (et pendant la grossesse aussi 😊).

