

# Mémento du Bénévole

## Réponses aux questions les plus fréquentes :

---

- **J'ai bu de l'alcool, puis-je donner ?** Oui, si consommé avec modération
- **Faut-il être à jeun pour donner son sang ?** Non, au contraire, avoir mangé et bien s'hydrater avant le don est primordial !
- **Puis-je donner mon sang pour faire un dépistage VIH ?** Non, le don du sang ne constitue pas un test de dépistage même si toutes les poches sont contrôlées
- **Si quelque chose est anormal dans mon sang, serai-je prévenu ?** Oui, toutes les poches sont contrôlées
- **Je suis homosexuel (le) puis-je donner ?** Oui
- **Combien de litres de sang me prélève-t-on et combien de temps le prélèvement dure-t-il ?** Entre 400 et 500 ml, environ 10 minutes ça dépend de la pression sanguine
- **Je n'ai pas de pièce d'identité puis-je donner ?** Pour un premier don, se présenter avec une pièce d'identité (même numérique sur smartphone) : carte nationale d'identité, passeport ou titre de séjour. Pour les donneurs réguliers, la carte de donneur est acceptée, ainsi qu'une carte de transport ou une carte vitale.
- **Combien de temps ai-je besoin pour faire le don ?** Cela dépend de l'affluence, mais comptez au moins 45 minutes. L'affluence en temps réel est disponible sur le site MSPLA (cliquez sur le mot « sang »).
- **Quelles sont les étapes du don ?** 1-Questionnaire Médical 2-Enregistrement 3-Entretien médical 4- Test Hémoglobine (pour un 1<sup>er</sup> don ou dernier don il y a plus de 2 ans) 5-Don de sang 6-Collation
- **Nombre maximum de dons de sang total/an :** 6 pour un homme, 4 pour une femme
- **Intervalle minimum entre 2 dons** de sang total : 8 semaines
- **Puis-je faire du sport après avoir donné ?** : il est préférable d'attendre le lendemain pour faire du sport. Une activité modérée est cependant possible (ex : retour au domicile à vélo)

**Horaires de la collecte :** mercredi, jeudi, vendredi et samedi

**13h00 à 19h00**

**Chaque année, les donateurs apprécient ta disponibilité et ta courtoisie : l'image du Rotary !**

## Comment aborder de potentiels donneurs ? :

---

- Bonjour Monsieur, voudriez-vous donner votre sang ?
- Bonjour, avez-vous déjà donné votre sang ?
- Bonjour, avez-vous pensé à sauver une vie aujourd'hui ?
- Bonjour Madame, je suis certain(e) que vous avez envie de donner votre sang !
- Vous avez du temps ? Vous avez du sang ? Si vous preniez un peu de l'un pour aller donner l'autre ? OK ? Alors, suivez-moi

## Informations à mettre en avant pour la collecte :

---

- Prélèvement dans un lieu unique (la salle des Illustres)
- Plus grande collecte de sang d'Europe (plus de 3000 donneurs)
- Une collation digne d'un repas
- Une ambiance sympathique et un accueil chaleureux
- Des animations festives sur la place du Capitole et rue Alsace-Lorraine

## Contre-indications les plus courantes :

---

- moins de 50 kg
- moins de 18 ans ou plus de 70 ans
- piercing ou tatouage depuis moins de 4 mois
- séjour dans pays à risque depuis moins de 4 mois (voir la rubrique concernant les voyages sur le site Internet de l'EFS)
- chirurgie majeure ou examen endoscopique depuis moins de 4 mois
- pour cas plus spécifiques, accompagner le donneur jusqu'à l'une des tentes d'accueil où l'avis d'un médecin pourra être sollicité par un membre du Comité

Ne pas oublier de rappeler l'argument le plus important :

**DONNER SON SANG, C'EST SAUVER DES VIES**

Merci de bien vouloir te positionner au poste auquel tu as été affecté et de ne pas le quitter avant d'y avoir été remplacé

Tu souhaites donner ton sang :  
bravo  
Merci de le faire avant ou après ton poste de bénévole