



# TROPHÉES DE LA VIE

**Du 7 JUIN au  
2 JUILLET 2021**

**LE DON DE SANG  
TOUS GAGNANTS**



## CHALLENGE CLUBS SPORTIFS, À CAHORS !

L'objectif est simple !

**Mobilisez votre équipe**, votre entourage au **don de sang** et prenez rendez-vous à la maison du don de **Cahors**.

Visios, mails, cartes postales, appels téléphoniques ... Tous les moyens sont bons pour parler du don de sang.

L'**équipe** qui aura mobilisé le plus de donneurs, remportera le prix du **club le plus solidaire !**

**On sait que la compétition ne vous fait pas peur, on compte sur vous !**

**#PARTAGEZVOTREVOTREPOUVOIR  
#DONNEZVOTRESANG**

Prenez **RENDEZ-VOUS** à la maison du don de **CAHORS !**



En vous rendant sur le site :  
<https://mon-rdv-dondesang.efs.sante.fr> ou en scannant le QR code ci dessous.



**Quelques clics suffisent :**  
Sélectionnez votre région,  
Recherchez votre commune et une fois la collecte trouvée,  
Choisissez votre créneau.

**MENTIONNEZ LE NOM DE VOTRE CLUB DANS LA RUBRIQUE « NOM DE L'ENTREPRISE »**

Ou en téléchargeant l'application mobile :  
**«Don de Sang»**



**LA MAISON DU DON DE CAHORS**  
34 Rue Charles Bourseul

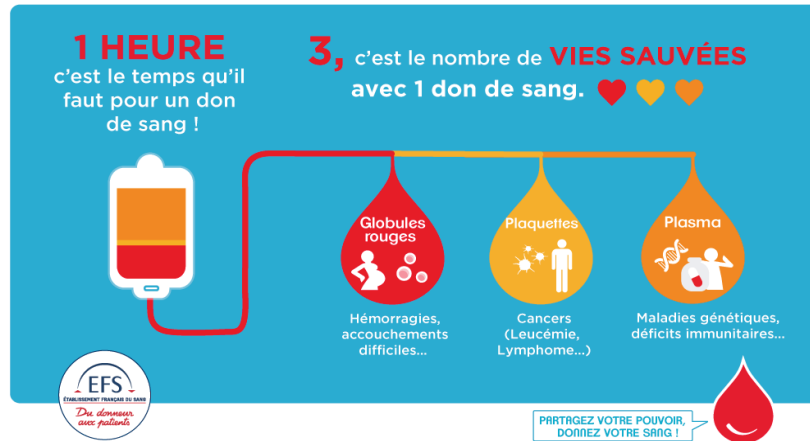
Tous les mardis de 13h à 18h  
Les vendredis de 10h à 13h et de 14h à 18h

## L'EFS c'est quoi ?

L'Etablissement français du sang est l'opérateur civil unique de la transfusion sanguine en France. Sa mission principale est d'assurer l'autosuffisance nationale en produits sanguins.

## Le don de sang pourquoi ?

Il n'existe aucun substitut au sang humain et les produits sanguins ont une durée de vie limitée.



## Les 4 étapes pour donner son sang :

La durée totale de ces étapes est d'environ **1 heure**.

- 1. L'ACCUEIL :** Vous êtes accueilli(e) par un(e) secrétaire,
- 2. L'ENTRETIEN :** Vous passez un entretien pré-don afin de déterminer votre aptitude au don,
- 3. LE PRÉLÈVEMENT :** le prélèvement dure de 7 à 10 minutes et permet de prélever entre 400 et 500 ml de sang,
- 4. LA COLLATION :** Après le don vous restez sous la surveillance de l'équipe médicale dans l'espace repos où une collation vous est offerte. Après un don il est important de boire beaucoup et manger.

## LES PRINCIPALES CONDITIONS POUR DONNER :

- Être en bonne santé, avoir **entre 18 et 70 ans**,
- Peser plus de **50 kilos**,
- Ne pas avoir été transfusé.
- Se présenter avec une pièce d'identité,

**Il est recommandé de ne pas venir à jeun et de bien boire avant et après le don.**

**Dans certains cas il faut attendre un peu avant de faire un don :**

- 7 jours à la fin d'un traitement antibiotique ;
- 14 jours après un épisode infectieux ;
- 4 mois après une endoscopie, un piercing ou un tatouage ;
- 4 mois après un voyage dans un pays où sévit le paludisme.

**Évaluez votre aptitude au don sur [dondesang.efs.sante.fr](https://dondesang.efs.sante.fr), rubrique «Puis-je donner mon sang ? ».**

**Faites le test !**

Attention, celui-ci ne remplace pas l'entretien préalable au don.

### INFO COVID-19

Les personnes ayant présenté des symptômes Covid doivent attendre 28 jours après disparition des symptômes pour donner leur sang. Les personnes ayant un test positif (RT-PCR ou antigénique) et sans symptômes doivent attendre 14 jours après la date du prélèvement pour donner leur sang. Dans la très grande majorité des cas, il est possible de donner son sang après une injection de vaccin contre la Covid-19, sans aucun délai d'ajournement.

**SEULEMENT 4% DE LA POPULATION DONNE SON SANG**

## LE SAVIEZ-VOUS ?

**10 000 dons de sang** sont nécessaires chaque jour

**1 000 dons** en Occitanie par jours

**1 million de malades** par an sont soignés grâce aux dons de sang