

DON DE SANG: CE QU'IL FAUT SAVOIR

Sur le don de sang total

Durée approximative du prélèvement	10 à 15 min
Intervalle entre les dons	hommes : 56 jours femmes : 84 jours
Poids requis	50 kg/110 lb et plus

AVANT LE DON

- Juste avant le don, **boire un minimum de 500 ml** d'eau ou de jus et **manger quelque chose de salé**. Ceci favorise le maintien du volume sanguin ainsi que l'expérience positive du don.
- **S'assurer de bien manger** en évitant les aliments gras (ex. bacon, aliments froids, etc.)
- **Répondre à des questions sur :**
 - l'état de sa santé;
 - les activités à risque liées aux maladies transmissibles.
- **Accepter qu'Héma-Québec vérifie :**
 - sa température;
 - son taux d'hémoglobine¹.
- **Signer un consentement au don.**

- **Plongées sous-marine :** s'abstenir de faire de la plongée sous-marine dans les 24 heures précédant un don.

APRÈS LE DON

- **Se reposer et boire beaucoup de liquides** comme de l'eau ou du jus. Évitez les boissons alcoolisées.
- **Garder le pansement** qui recouvre le site de ponction pendant six heures.
- **Éviter toute activité physique intense** pendant six à huit heures. Le don de sang peut nuire à la performance d'activités physiques intenses durant quelques jours.
- En cas de faiblesse : **s'asseoir et placer la tête entre les genoux ou s'allonger** avec les jambes surélevées pendant quelques minutes. Selon la nature du travail ou du sport auquel le donneur s'adonne, il peut avoir besoin d'un délai additionnel avant de retourner à ses activités (ex. : chauffeur d'autobus, opérateur de machinerie lourde, etc.).
- En cas de faiblesse en conduisant : **se stationner de façon sécuritaire** et repartir lorsqu'on se sent bien, ou en demandant de l'aide.
- **Communiquer avec Héma-Québec** au 1 888 666-HEMA (4362) si vous avez une réaction indésirable. Voir la section « Effets indésirables ».
- **Plongées sous-marine :** s'abstenir de faire de la plongée sous-marine dans les 24 heures après le don de sang.

¹ L'hémoglobine est une protéine contenant du fer qui se trouve à l'intérieur des globules rouges.

À lire avant le don



FE

DIMINUTION DE LA RÉSERVE DE FER

À chaque don, Héma-Québec vérifie l'hémoglobine, mais n'effectue pas systématiquement le test de ferritine pour vérifier la réserve de fer. Le don (incluant le prélèvement des échantillons) peut entraîner une perte de fer et cela peut prendre plusieurs semaines avant que cette perte ne soit remplacée par l'organisme. Le donneur doit avoir une alimentation riche en fer pour compenser. Pour plus d'information, consulter le site Web d'Héma-Québec. Les donneurs fréquents de sang total (trois dons ou plus par an pour les hommes ou deux dons ou plus par an pour les femmes) doivent :

- parler à leur médecin concernant la possibilité de faire vérifier l'état de leur réserve de fer par un test de la ferritine;
- considérer l'utilisation de suppléments de fer en se faisant conseiller par leur médecin ou leur pharmacien. Une dose de fer élémentaire de 18 mg ou plus par jour pour 12 semaines après un don pourrait être suffisante.



TESTS EFFECTUÉS

Héma-Québec analyse tous les dons de sang qu'elle prélève afin de détecter les maladies transmissibles par le sang :

- hépatites A, B et C;
- virus du lymphome humain à cellules T (HTLV I/II);
- syphilis;
- virus de l'immunodéficience humaine (VIH);
- virus du Nil occidental (VNO) :
 - ce test est fait systématiquement en saison épidémiologique; en dehors de cette période, il n'est effectué que si le donneur a voyagé à l'extérieur du Canada au cours des 56 derniers jours;
- maladie de Chagas :
 - ce test sera effectué si le donneur, sa mère et/ou sa grand-mère maternelle sont nés dans un pays latino-américain (incluant le Mexique) ou si le donneur y a séjourné 30 jours consécutifs ou plus.
- parvovirus;
- cytomégalovirus (CMV), selon les besoins.

Tout autre test nécessaire en lien avec la mission d'Héma-Québec pourrait être effectué.

Il peut y avoir des situations pour lesquelles ces tests ne sont pas effectués (ex. : échantillon endommagé). Dans ce cas, le don est détruit sans autre analyse.

Dans le cas d'un résultat anormal :

- le don est détruit;
- le donneur est avisé et ses résultats sont conservés de façon confidentielle, mais partagés avec la Société canadienne du sang, pour indiquer la période durant laquelle il ne peut plus donner;
- un résultat positif sera signalé à la direction régionale de la santé publique, dans les cas où la loi l'exige.

Autres analyses réalisées :

- phénotypes (ABO, Rh et, au besoin, autres groupes);
- type d'hémoglobine, le cas échéant;
- culture bactérienne des plaquettes.



EFFETS INDÉSIRABLES

EFFETS INDÉSIRABLES	SIGNES ET SYMPTÔMES (NON EXHAUSTIFS)	FRÉQUENCE
Echymose (bleu) au site de ponction		Occasionnel
Douleur ou engourdissement au bras	Habituellement de courte durée	Occasionnel
Nausée, vomissement, évanouissement		Occasionnel
Fatigue le lendemain du don		Occasionnel
Inflammation d'une veine du bras (phlébite superficielle)	Douleur, chaleur, rougeur	Très rare
Diminution de la réserve de fer (ferritine)	Goût anormal pour certaines substances comme la glace, fatigue, diminution de l'endurance, troubles de la mémoire et de l'humeur	Plus susceptible de survenir chez les donneurs fréquents



ACTIVITÉS À RISQUE ET TESTS DE DÉPISTAGE

Les relations sexuelles¹ ou le partage d'aiguilles ou de seringues peuvent contribuer à la propagation des virus transmissibles par le sang.

Malgré la bonne performance des tests de dépistage, il existe une période au cours de laquelle, même si le donneur se sent bien et qu'un test de dépistage du VIH et des hépatites B et C s'avère négatif, il peut avoir été infecté récemment et donc transmettre ces virus à une personne qui recevrait un produit obtenu à partir de son don.

Le donneur doit aviser Héma-Québec immédiatement s'il pense, pour quelque raison que ce soit, que son sang ne doit pas être transfusé à un patient.

Un lieu de collecte n'est pas l'endroit pour faire un bilan de santé ni pour subir un test de dépistage du VIH ou des hépatites B et C.



ÊTES-VOUS UNE PERSONNE TRANS OU NON BINAIRE?

Si oui, veuillez prendre connaissance des risques liés au don de sang qui peuvent affecter votre santé:

- sur le site Web d'Héma-Québec en numérisant le code QR ci-contre ou;
- lors de l'entrevue de sélection en demandant au personnel de vous remettre un feuillet à ce sujet.



Le personnel pourra également noter vos informations à votre dossier de manière strictement confidentielle, dans l'unique objectif de pouvoir faire le suivi, si nécessaire, en cas de réactions indésirables pendant ou après le don. Cette divulgation est volontaire et n'influencera pas votre admissibilité au don de sang.



UTILISATION DES DONSET DES RENSEIGNEMENTS PERSONNELS

Les produits prélevés servent à la transfusion ou à la fabrication de médicaments. En de rares occasions, ils peuvent aussi servir à des fins d'enseignement, d'analyses de laboratoire spécialisées (médecine transfusionnelle), de contrôle de la qualité du produit ou d'aide internationale.

Héma-Québec recueille les renseignements personnels des donneurs par l'entremise de leurs interactions avec le personnel et des questionnaires remplis. Ces renseignements sont obligatoires pour effectuer un don de sang. Ces renseignements, incluant les résultats d'analyses, sont utilisés pour déterminer l'admissibilité au don de sang, gérer le don et communiquer avec les donneurs.

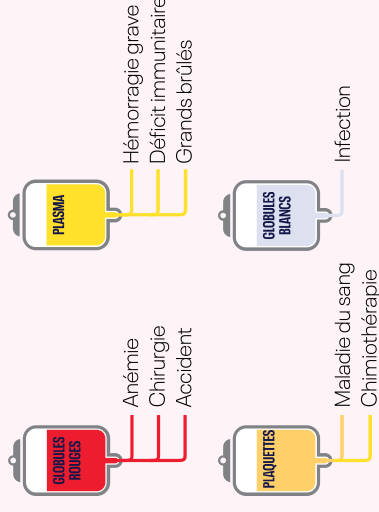
Héma-Québec peut communiquer des renseignements à la Société canadienne du sang et à des centres hospitaliers ou autres centres de transfusion sanguine, dont certains sont situés hors Québec, pour des raisons de sécurité des receveurs de produits sanguins.

Les donneurs peuvent consulter leurs renseignements personnels et les faire rectifier en communiquant avec le responsable de l'accès aux documents et de la protection des renseignements personnels à l'adresse courriel suivante : responsable_acces@hema-quebec.gc.ca

À tout moment, le donneur peut changer d'avis et décider de ne pas donner.

Le saviez-vous?

➤ Les produits transfusés varient selon l'état du malade



➤ Une technologie qu'on appelle **aphérèse** permet de prélever uniquement les composants sanguins désirés



Aphérèse

Le sang est séparé au fur et à mesure du prélèvement par une machine qui récupère uniquement les composants sanguins requis (plasma, plaquettes ou globules blancs) et retourne les autres au donneur.

Ces types de don se font dans les Centres de dons Héma-Québec.

