

DON DE SANG: CE QU'IL FAUT SAVOIR

À lire avant le don



HÉMA-QUÉBEC

SELON LE PRODUIT PRÉLEVÉ

SANG TOTAL	PLASMA par aphérèse	PLAQUETTES par aphérèse	GLOBULES BLANCS (granulocytes) par aphérèse	DON COMBINÉ par aphérèse
10 à 15 min	45 min	75 min	90 min	25 à 90 min
hommes : 56 jours femmes : 84 jours	6 jours ¹	14 jours ¹	10 jours	Varie selon les produits prélevés ^{1,2}
50 kg/110 lb et plus	50 kg/110 lb et plus. Le volume prélevé doit correspondre à moins de 18% du volume sanguin estimé du donneur en fonction de sa taille et de son poids.			

Durée approximative du prélèvement

Intervalle entre les dons

Poids et taille

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'hémoglobine³;
- son taux de plaquettes;
- son taux de protéines;
- son taux de globules blancs.

Signer un consentement au don.

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

PENDANT LE DON

Un soluté est administré au donneur.

Un anticoagulant est ajouté au sang⁴.

¹ Au premier don de plasma par aphérèse, ainsi qu'à tous les 8 dons par la suite, Héma-Québec mesure la concentration en protéines totales et de certains anticorps (immunoglobuline G ou IgG). ² Exemples de dons combinés : don double de plaquette et plasma, plaquettes et plasma. ³ L'hémoglobine est une protéine contenant du fer qui se trouve à l'intérieur des globules rouges. ⁴ Pour les donneurs fréquents, ⁵ Pour les donneurs fréquents qui font un don combiné de plaquettes et plasma ou un don double de plaquettes et plasma. ⁶ Le soluté assure un maximum de confort par le ramolissement du volume sanguin perdu. ⁷ On ajoute au sang un produit qui adhère aux globules rouges et favorise ainsi leur séparation des granulocytes. ⁸ Pour empêcher le sang de coaguler une fois à l'extérieur de l'organisme. Une partie de cette substance est retournée au donneur avec les produits non prélevés.

POUR TOUS LES DONNÉS DE PRODUITS SANGUINS

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 plusieurs jours, particulièrement s'il s'agit d'un don de globules rouges.
- 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 (chauffeur d'autobus, opérateur de machinerie lourde, etc.)
- En cas de faiblesse en conduisant : se stationner de façon sécuritaire et répartir le surplus 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.



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-III)⁹;
- syphilis⁹;
- virus de l'immunodéficience humaine (VIH);
- virus du Nil occidental (VNO)⁹;
- 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 Chagas⁹;
- 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.

⁹ Ces tests ne s'appliquent pas aux dons de plasma destinés à la fabrication de médicaments.

FE DIMINUTION DE LA RÉSERVE DE FER

A chaque don, Héma-Québec vérifie l'hémoglobine, mais n'effectue pas systématiquement le test de ferritine pour vérifier la réserve de fer. Selon les composants prélevés, le don (incluant le prélèvement des échantillons) peut entraîner une perte en 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, veuillez 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) et les donneurs fréquents de plaquettes (12 dons ou plus par an pour les hommes et 8 dons ou plus 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.

EFFETS INDÉSIRABLES

EFFETS INDÉSIRABLES	SIGNES ET SYMPTÔMES (non exhaustifs)	FREQUENCE	DON DE SANG TOTAL	DON PAR APHÉRESE
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	✓	✓
Destruction des globules rouges (hémolyse)	Coloration rosée ou rouge de l'urine après la procédure	Très rare	✓	✓
Réaction au citrate de sodium (anticoagulant)	Sensation d'engourdissement ou picotement sur les lèvres, le visage ou le bout des doigts	Fréquent (5% des donneurs)	✓	✓
Frissons	Présence de goût métallique	Fréquent (5% des donneurs)	✓	✓
Autres ¹		Occasionnel	✓	✓
		Très rare	✓	✓

¹ Il existe un risque d'hémolyse lors de la procédure, bien que celui-ci soit très faible. Si non traité, l'hémolyse peut entraîner des conséquences graves, voire fatales. Pour la protection du donneur, une surveillance étroite est effectuée par le personnel d'Héma-Québec pour détecter l'hémolyse. Le cas échéant, la procédure est cessée immédiatement. ² Des cas d'embolie pulmonaire ou gazeuse ont été décrits antérieurement avec des appareils de prélèvement moins sophistiqués. Les appareils de prélèvement modernes utilisés par Héma-Québec préviennent le risque d'embolie.

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 de dépistage du VIH ou des hépatites B et C.

¹ L'expression « relations sexuelles » se rapporte aux actes suivants avec ou sans condom ou autre moyen de protection : pénétration vaginale (contact du pénis et du vagin), relations bucco-génitales (contact de la bouche ou de la langue et du vagin, du pénis ou de l'anus) et pénétration anale (contact du pénis et de l'anus).

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 divulguation est volontaire et n'influencera pas votre admissibilité au don de sang.

UTILISATION DES DONNS ET 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.

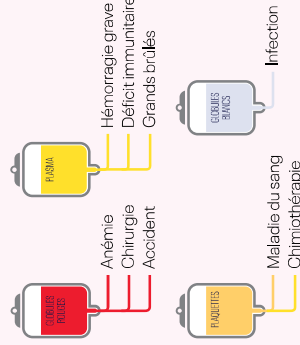
responsable.access@hema-quebec.qc.ca

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

Page 000.049 [7]
Date d'entrée en vigueur : 1^{er} juin 2024

Le saviez-vous?

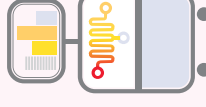
Les produits transfusés varient selon l'état du malade



Une technologie qu'on appelle aphérese permet de prélever uniquement les composants sanguins désirés

Aphérese

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.



POUR PLUS D'INFORMATION
1 800 847-2525
www.hema-quebec.qc.ca