

# CE QUE VOUS DEVEZ SAVOIR

Information sur les risques liés au don de sang  
et les mesures de sécurité pour les prévenir



## À lire avant le don

### Santé et sécurité lors du don de sang

Lors d'un don de sang, des mesures de sécurité sont applicables selon le sexe en raison des différences physiologiques distinguant les personnes assignées hommes à la naissance et celles assignées femmes à la naissance. Ces mesures sont mises en place pour prévenir les risques pouvant être nuisibles à la santé des personnes qui donnent des produits sanguins. C'est pourquoi Héma-Québec inscrit au dossier le sexe des personnes.

### Comment Héma-Québec inscrit le sexe au dossier?

Le sexe de la personne est inscrit au dossier selon les pièces d'identité avec photo en vigueur au moment du don. Héma-Québec reconnaît que le sexe figurant sur la pièce d'identité ne correspond pas toujours à l'identité de genre d'une personne. C'est pourquoi des réflexions sont en cours pour améliorer le processus d'inscription afin qu'il soit pleinement inclusif pour les personnes trans et non binaires, tout en assurant leur sécurité.

### Quels sont les risques liés aux dons de sang spécifiques aux personnes trans ou non binaires?

Bien que les mêmes mesures de sécurité s'appliquent aux personnes cis, trans et non binaires, il peut être plus complexe d'identifier les risques qui s'appliquent spécifiquement aux personnes qui ont fait ou qui sont actuellement en processus de transition médicale (prise d'hormones ou chirurgie d'affirmation de genre). Certains risques liés au sexe assigné à la naissance pourraient être augmentés ou à l'inverse être atténués, selon la situation spécifique de chaque personne.

Par exemple :

- L'hormonothérapie peut augmenter ou diminuer la masse musculaire, ce qui peut influencer le volume sanguin total d'une personne et ainsi avoir une influence sur le risque d'avoir un effet indésirable ou non lors du don.
- L'absence ou la diminution des menstruations peut atténuer le risque d'avoir une carence en fer. Une carence en fer peut avoir un impact sur la santé de la personne, notamment, en augmentant ou en créant des troubles de la mémoire ou de l'humeur. Une carence en fer peut aussi, dans certains cas, causer une anémie menant à l'exclusion temporaire au don de sang.



# Prévention des risques liés au don de sang

Les mesures de sécurité et les conseils ci-dessous visent à offrir une expérience de don positive et sécuritaire.

## MESURES DE SÉCURITÉ

### Prévention d'une carence en fer liée aux dons de sang

Les personnes assignées femmes à la naissance sont généralement plus à risque d'une carence en fer en raison de la présence de menstruations, c'est pourquoi les délais exigés entre leurs dons ainsi que leur seuil minimal d'hémoglobine sont différents des personnes assignées hommes à la naissance :

#### Intervalle à respecter entre les dons de sang :

- **84 jours** (femmes)
- **56 jours** (hommes)

#### Seuil minimal d'hémoglobine :

- **12,5 g/dl** (femmes)
- **13,0 g/dl** (hommes)

## CONSEILS

- Adopter une alimentation riche en fer.
- Informer votre médecin si vous faites trois dons ou plus par an pour les personnes assignées hommes à la naissance ou deux dons ou plus par an pour les personnes assignées femmes à la naissance; votre médecin est la personne la mieux placée pour vous offrir des conseils adaptés à votre situation et vous prescrire des suppléments de fer, au besoin.
- Pour en savoir plus, consultez la page **Don de sang et réserve de fer** sur notre site Web.

### Prévention des réactions indésirables pendant ou après le don

Le volume prélevé lors du don est déterminé selon le volume sanguin total, qui se calcule selon ces trois paramètres : le poids, la taille et le sexe.

Les personnes assignées femmes à la naissance ont généralement un volume sanguin total moins élevé que celui des personnes assignées hommes à la naissance.

Ceci peut avoir une incidence sur le risque de réactions indésirables pendant ou après le don (p. ex., nausées, évanouissement).

### 30 minutes avant le don

Buvez 500 ml d'eau ou de jus et prenez une collation salée.

### Pendant le don

Prévenez le personnel immédiatement si vous ne vous sentez pas bien.

### Après le don

Consultez un professionnel de la santé si vous éprouvez un malaise et que les symptômes persistent. Veuillez aussi signaler ces symptômes au **1 800 847-2525**.

## Pour plus d'information

Consultez le site Web d'Héma-Québec ou contactez le Service à la clientèle-donneurs au 1 800 847-2525.

## Pour télécharger ce feuillet

