Le don de sang : ce que vous devez savoir

DONNER LE SANG – SAUVER DES VIES

BLUTSPENDE SRK SCHWEIZ
TRANSFUSION CRS SUISSE
TRASFUSIONE CRS SVIZZERA

Notre portrait

Transfusion CRS Suisse est une institution rattachée à la Croix-Rouge suisse (CRS) et assure, conjointement avec les services régionaux de transfusion sanguine, l'approvisionnement de la Suisse en sang.

Les 10 services régionaux de transfusion sanguine sont chargés de l'obtention du sang et de sa préparation ainsi que de la livraison des préparations sanguines appropriées aux hôpitaux et aux médecins de leur région. Les dons de sang sont possibles dans les centres stationnaires de transfusion sanguine et lors des collectes de sang mobiles.

Le don de sang : volontaire et non rémunéré

Les donneuses et donneurs volontaires assurent l'approvisionnement de la Suisse en sang. En donnant leur sang, ils témoignent leur solidarité envers les patientes et les patients.

Le don de sang est gratuit et les donneuses et donneurs de sang ne perçoivent pas de rémunération, ce qui constitue un facteur de sécurité déterminant. Quand on ne retire aucun profit du don de sang, on n'a aucune raison de cacher quoi que ce soit en remplissant le questionnaire. En outre, pour des raisons éthiques, il serait inconcevable de motiver au don par de l'argent des personnes en situation de détresse financière.

Raisons pour lesquelles il est important de donner son sang

Personne n'a réussi à ce jour à fabriquer du sang artificiel. Lors d'accidents, d'opérations, pour le traitement de cancéreux ou de leucémiques, il faut du sang. Sans donneuses et donneurs de sang, les meilleurs soins médicaux ne parviennent à rien.

Tous les jours, on a besoin de dons de sang pour pouvoir fournir les préparations sanguines vitales aux personnes souffrantes et accidentées. Ainsi, en Suisse, ce sont quelque 700 dons de sang qui sont requis quotidiennement pour traiter médicalement des cancéreux, des victimes d'accident ou des personnes atteintes d'une maladie sanguine. Or, 2,5 % seulement de la population de notre pays donne régulièrement son sang.

Questions sur le don de sang

La personne qui souhaite donner son sang pour la première fois se pose souvent des questions : puis-je donner mon sang ? Comment se déroule le don de sang ? A quoi dois-je prêter attention ? Cette brochure présente les principales informations sur le don de sang.

Le sang – informations sur le sang p. 4

Qui peut donner son sang – critères d'aptitude au don p. 8

Le don – déroulement d'un don de sang p. 10

Contact – dates et adresses p. 18

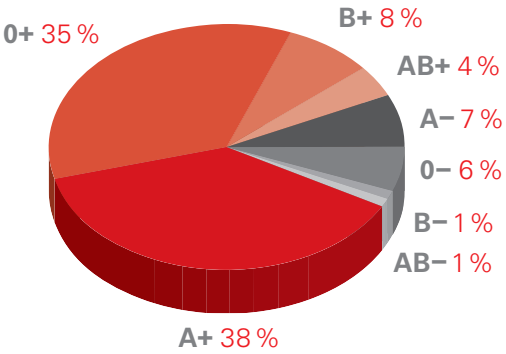
Quelle est la fonction du sang et en quoi consiste-t-il ?

C'est grâce au sang que notre organisme est approvisionné en oxygène, aliments et énergie. Le sang désintoxique le corps, referme les plaies en cas de blessures et protège des infections. Il se compose à 45 % de cellules et à 55 % de plasma. Parmi les cellules, on distingue entre globules rouges, qui transportent l'oxygène, et globules blancs, qui rejettent notamment les agents pathogènes. Il existe un troisième type de cellules, les plaquettes sanguines. Elles sont vitales pour la coagulation sanguine.

Que sont les groupes sanguins ?

Toute personne possède son propre groupe sanguin, hérité de ses parents. Des caractéristiques biochimiques présentes à la surface des globules rouges et des anticorps déterminent auquel des quatre groupes sanguins – 0, A, B ou AB – une personne appartient. Le facteur Rhésus constitue un autre facteur de différenciation des groupes sanguins. Les personnes dotées d'un facteur Rhésus positif possèdent dans leur sang l'antigène D, qui fait défaut chez ceux munis d'un facteur Rhésus négatif.

La répartition des groupes sanguins en Suisse

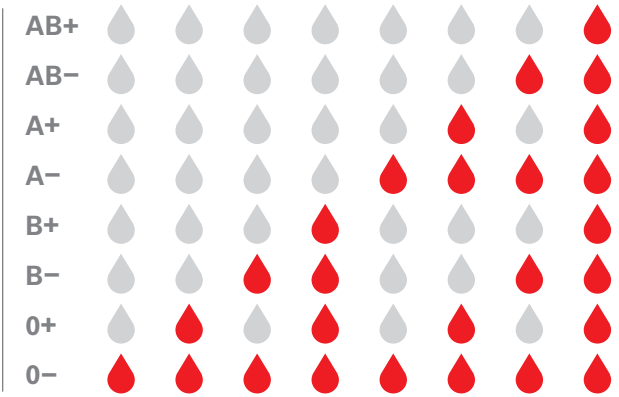


Quelle importance revêt la compatibilité des groupes sanguins ?

Si une incompatibilité des groupes sanguins apparaît lors d'une transfusion sanguine, la personne recevant le don subit des lésions. Lors d'une transfusion, il faut impérativement veiller aux groupes sanguins tout comme au facteur Rhésus de part et d'autre.

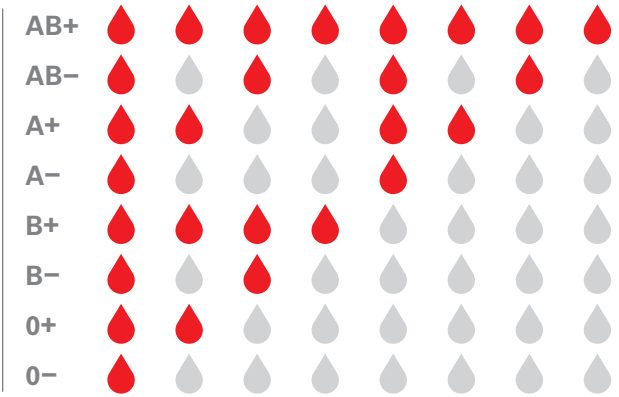
A qui sert mon groupe sanguin ?

Je peux **recevoir** du sang des groupes sanguins suivants



Mon groupe sanguin :	0–	0+	B–	B+	A–	A+	AB–	AB+

Je peux **donner** mon sang pour les patientes et patients des groupes sanguins suivants



Les donneuses et donneurs possédant le groupe sanguin 0– sont appelés donneuses universelles/donneurs universels parce que leur sang est toléré par tout le monde.

«En cas d'accident, d'opération ou de maladie comme le cancer, les patientes et patients ont souvent besoin de dons de sang.»

Dr Soraya Amar, directrice médicale du Service de transfusion sanguine, Transfusion CRS Suisse SA.

Demande de sang en Suisse

En temps normal, l'approvisionnement en sang est assuré en Suisse. Cependant, des problèmes surviennent parfois, notamment pendant les vacances d'été. Beaucoup de donneuses et donneurs sont alors partis. Par ailleurs, la durée de conservation du sang est limitée.

C'est pourquoi l'utilisation de ce précieux produit thérapeutique doit être soigneusement planifiée et ciblée sur les besoins. Il s'ensuit que les personnes faisant un don sont souvent sollicitées en fonction de leur groupe sanguin. L'objectif est de solliciter la bonne personne au bon moment au bon endroit.

Principaux critères d'aptitude au don de sang

- Bon état de santé

- Age: entre 18 et 60 ans pour les personnes faisant un don pour la première fois, jusqu'à 75 ans pour les donneuses et donneurs multiples
  Pour être admis au don, les donneuses et donneurs multiples entre 65 et 75 ans doivent obtenir l'autorisation d'un médecin du service régional de transfusion sanguine à intervalles réguliers.

- Poids corporel : au moins 50 kg
  Le volume de sang prélevé doit être inférieur à 13 % du volume de sang total. En cas de poids inférieur à 50 kg, cette consigne ne peut plus être respectée.

- Aucune grande opération chirurgicale ni aucun accouchement au cours des douze derniers mois
  Les interventions chirurgicales et les accouchements peuvent provoquer des pertes de sang. L'organisme a besoin de toutes ses réserves pour guérir au plus vite.

- Pas de comportement à risque : drogues, partenaires sexuels nouveaux et changeant fréquemment
  D'un point de vue statistique, certains comportements recèlent le danger de transmission de maladies infectieuses graves. Ces situations dites à risque doivent être prises en compte dans l'intérêt des personnes recevant un don de sang.

- Pas de prise de certains médicaments
  Pour des informations plus détaillées, veuillez prendre contact avec votre service régional de transfusion sanguine (p. 19).

Lien direct vers le travelcheck: **transfusion.ch/travelcheck**

- Délai d'attente en cas de séjours dans des pays où règnent des maladies infectieuses spécifiques
  De nombreux pays présentent un risque élevé de contamination par des maladies infectieuses comme le paludisme, le virus du Nil occidental ou le virus Dengue. Afin d'exclure au maximum les risques de transmission pour les receveurs de sang, il faut respecter des délais d'attente variant selon les pays. Il suffit d'indiquer la destination – lieu ou pays – avec les dates de départ et de retour du voyage dans le travelcheck pour savoir s'il faut respecter un délai d'attente au retour et, si oui, pendant combien de temps.

- Aucun tatouage ni piercing au cours des quatre derniers mois
  Lors de tatouages ou de piercings, il se produit de petites blessures. Celles-ci représentent une porte d'entrée pour les bactéries et les virus. Pour exclure une inflammation ou une infection, il faut respecter un délai d'attente de quatre mois.

Des informations détaillées se trouvent dans les modèles de fiche d'information et de questionnaire sur www.transfusion.ch ou sur les sites Internet des services régionaux de transfusion sanguine (p. 19).

A quoi faut-il veiller avant le don de sang ?

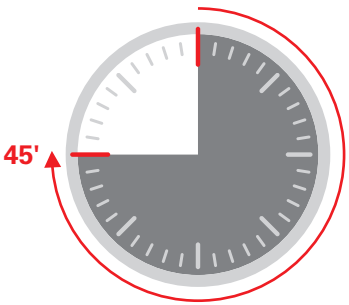
Il est déconseillé de donner son sang à jeun. C'est pourquoi il est important de manger un repas léger et de boire suffisamment de liquide avant le don de sang.

Comment se déroule un don de sang ?

Après l'inscription et l'enregistrement, la donneuse ou le donneur remplit tout d'abord un questionnaire, qu'elle ou il passe ensuite en revue avec un spécialiste médical. Puis on lui mesure sa pression artérielle et son pouls ainsi que son taux d'hémoglobine. Le don de sang proprement dit ne dure que 10 minutes. Après une pause, la donneuse ou le donneur se voit offrir un en-cas. La procédure complète de don de sang dure 45 minutes en moyenne.

Lors du premier don, il convient de prévoir une heure, car il faut saisir les données personnelles.

Temps requis: 45 minutes en tout



1. Inscription et enregistrement
2. Questionnaire
3. Entretien personnel
4. Don de sang
5. Pause et en-cas

A quoi sert le questionnaire ?

Le questionnaire permet de vérifier l'état de santé actuel du donneur juste avant chaque don de sang. Cette mesure est requise pour la sécurité tant de la personne donnant que de la personne recevant des produits sanguins.

Pourquoi le taux d'hémoglobine est-il mesuré ?

L'hémoglobine, colorant des globules rouges, transporte l'oxygène depuis les poumons jusque dans les tissus et le distribue dans les cellules de l'organisme. En retour, le dioxyde de carbone présent dans les cellules se lie à l'hémoglobine, qui le rapporte vers les poumons. Si le taux d'hémoglobine est trop bas, il n'est pas possible de donner son sang. Les hommes affichant généralement un taux d'hémoglobine plus élevé que les femmes, les valeurs minimales fixées pour l'aptitude au don varient entre les hommes et les femmes.

Le don de sang est-il douloureux ?

S'il devait y avoir un aspect désagréable dans le don de sang, ce serait la petite ponction dans le doigt. La goutte de sang prélevée à cette occasion vise à déterminer le taux d'hémoglobine. La ponction effectuée ensuite dans la veine en vue du don de sang est à peine perceptible et le don de sang proprement dit est totalement indolore.

Quelle quantité de sang est-elle prélevée ?

Une personne adulte de plus de 50 kg possède entre quatre et six litres de sang. On en prélève 450 ml.

Le don par aphérèse

A côté du don de sang ordinaire, ou don de sang complet, il existe le don par aphérèse. Le sang prélevé chez la donneuse ou le donneur est alors séparé en ses différents composants par un appareil. Seuls les composants souhaités sont conservés, les autres étant réinjectés immédiatement dans la circulation sanguine du donneur. La durée de ce type de don varie entre une heure et une heure et demie. Le don par aphérèse permet d'obtenir des concentrés thrombocytaires, du plasma et des doubles concentrés érythrocytaires.

«Je donne mon sang parce que beaucoup de gens ont besoin de sang et que je peux ainsi leur apporter mon aide.»

Linda Janka se rend régulièrement au don de sang.

A quoi faut-il veiller après le don ?

Le liquide perdu lors du prélèvement de sang se régénère en l'espace de 24 heures. Pendant ce laps de temps, il importe de boire beaucoup et d'éviter au possible les gros efforts physiques.

Puis-je conduire ma voiture après le don de sang ?

Les donneuses et donneurs qui se sentent bien peuvent sans autre reprendre le volant après une pause d'au moins 30 minutes. Par contre, une pause d'au moins 12 heures est imposée pour la conduite de locomotives et d'autobus et une de 48 heures pour le pilotage d'avions.

Un don de sang nuit-il aux performances sportives ?

Après le don de sang, il ne faudrait pas pratiquer de sport d'élite pendant deux jours et il est également déconseillé de plonger. Pour les autres activités sportives, il faut se fier à ses impressions personnelles et adapter la durée et l'intensité de l'entraînement en conséquence.

Combien de temps faut-il à l'organisme pour remplacer le sang donné ?

La formation des globules blancs (=leucocytes) ne demande que quelques jours. Le plasma sanguin se reforme également en très peu de temps, tout comme les thrombocytes (=plaquettes sanguines). Les globules rouges quant à eux demandent quelques semaines.

A quelle fréquence peut-on donner son sang ?

En cas de bonne santé, les hommes peuvent donner leur sang quatre fois et les femmes trois fois par an.

A quels traitements le sang est-il soumis ?

En règle générale, le don de sang est transformé en concentré érythrocytaire (globules rouges) et en plasma. Parfois, on sépare encore les plaquettes sanguines pour en faire un concentré thrombocytaire avec celles d'autres dons de sang. L'avantage est que les produits issus d'un seul don de sang viennent en aide à plusieurs patients. Les patientes et patients ne reçoivent que les composants sanguins dont ils ont besoin.

«Des dons de sang ont contribué à me maintenir en vie. Merci du fond du cœur aux donneurs.»

Tourane Corbière, mère de trois enfants, a eu besoin de transfusions sanguines suite à une chimiothérapie intensive.

A quels tests est soumis le sang ?

Parallèlement au traitement du sang, tout prélèvement est testé en laboratoire. Outre la détermination du groupe sanguin et du facteur Rhésus, on effectue des tests de dépistage d'agents infectieux, notamment de la jaunisse (hépatite A, B, C et E), du VIH et de la syphilis (TPHA).

Les résultats des analyses sanguines sont-ils communiqués aux donneurs ?

Les nouvelle donneuses et nouveaux donneurs reçoivent quelque temps après leur don leur carte de donneur/donneuse, qui indique le groupe sanguin et le facteur Rhésus. Les résultats d'analyse de l'hépatite, du VIH ou de la syphilis qui n'excluent pas définitivement une infection donnent lieu à un autre test. Le cas échéant, un médecin prend contact avec la donneuse concernée, le donneur concerné.

Combien de temps le sang se conserve-t-il ?

La durée de conservation des composants sanguins est variable :

- plaquettes sanguines : 7 jours
- globules rouges : 42 à 49 jours
- plasma (congelé) : 2 ans

Où et quand puis-je donner mon sang?

Maintes localités suisses disposent d'un centre de transfusion sanguine du service régional de transfusion sanguine. En outre, des équipes mobiles organisent régulièrement des actions de collecte de sang dans nombre d'autres localités en collaboration avec des sections de samaritains et/ou d'autres groupes de volontaires.

Vous découvrirez où et quand donner votre sang sur **www.transfusion.ch/dates**

Don vital de cellules souches du sang

Le don de cellules souches du sang est moins connu que le don de sang mais il aide aussi à sauver des vies. Chaque jour en Suisse, des enfants et des adultes sont frappés par une maladie sanguine potentiellement mortelle comme la leucémie. Beaucoup d'entre eux peuvent être guéris grâce à une transplantation de cellules souches du sang. Or, la recherche d'un don approprié est très complexe. Par conséquent, plus il y a de personnes qui se font enregistrer comme donneuse ou donneur, plus la chance est élevée de venir en aide à temps à un patient.

Toute personne en bonne santé, âgée entre 18 et 40 ans et remplissant les critères d'aptitude au don, dont un poids minimal de 50 kg, peut s'enregistrer comme donneuse ou donneur de cellules souches du sang. L'enregistrement n'est pas possible par exemple en cas d'hépatite C, de VIH, d'infarctus du myocarde ou de cancer.

Plus d'informations et enregistrement en ligne : **don-cellules-souches-sang.ch**

Voici où vous pouvez nous joindre

Transfusion CRS Suisse SA
Waldeggstrasse 51,
3097 Liebefeld
Tél. +41 (0)31 380 81 81
info@blutspende.ch,
www.transfusion.ch

Services régionaux de transfusion sanguine

Fribourg
Hôpital cantonal
Chemin des Pensionnats 2–6
1708 Fribourg
Tél. 026 306 28 50

Genève
Hôpitaux Universitaires
de Genève HUG
Rue Gabrielle-Perret-Gentil 6
1211 Genève 14
Tél. 022 372 39 01

Grisons
Kantonsspital
Loëstrasse 170
7000 Coire
Tél. 081 353 15 54

Transfusion interrégionale
(Berne/Vaud/Valais)
Siège principal Berne
Murtenstrasse 133
Case postale
3001 Berne
Tél. 0800 148 148

Neuchâtel-Jura
Rue Sophie-Mairet 29
2303 La Chaux-de-Fonds
Tél. 032 967 20 31

Suisse du Nord-Ouest
Siège principal Bâle
Hebelstrasse 10
4031 Bâle
Tél. 058 404 01 00

Suisse de l'Est
Rorschacher Strasse 111
9000 Saint-Gall
Tél. 071 494 28 11

Suisse italienne
Via Tesserete 50
6900 Lugano
Tél. 091 960 26 00

Suisse centrale
Maihofstrasse 1
6004 Lucerne
Tél. 041 418 70 20

Zurich
Dienstleistungszentrum
Rütistrasse 19
8952 Schlieren
Tél. 058 272 52 52

DONNER LE SANG
SAUVER DES VIES

Transfusion CRS Suisse SA
Waldeggstrasse 51, 3097 Liebefeld
Tél. +41 (0)31 380 81 81
info@blutspende.ch, www.transfusion.ch