



## COMMENCEZ L'ANNÉE PAR UN GESTE SOLIDAIRE : DONNEZ VOTRE SANG !

Cette année, prenez la résolution qui va sauver des vies : le don de sang. Les premiers mois de l'année sont souvent compliqués pour les réserves de sang : épidémies hivernales, vacances d'hiver... les donateurs sont moins présents sur les lieux de don. Or, il est important de **se mobiliser toute l'année pour pouvoir répondre aux besoins de malades** qui sont constants : 10 000 dons sont nécessaires chaque jour en France.

Cet hiver, réchauffez votre cœur et celui des malades en donnant votre sang.

### Venez donner votre sang :



Mardi 21 janvier 2025

De 15h00 à 19h00

Centre Arcabas

Trémery

Pour prendre RDV : [dondesang.efs.sante.fr](https://dondesang.efs.sante.fr)

Collecte organisée en partenariat avec l'amicale pour le don de sang bénévole locale.

### Pour donner votre sang, vous devez :

- Être âgé(e) de 18 à 70 ans
- Peser au moins 50 kg
- Être reconnu(e) apte au don lors de l'entretien préalable au don
- Être muni(e) d'une pièce d'identité avec photo
- Manger avant et bien vous hydrater tout au long du parcours.

➤ Avant de vous déplacer, faites le test en ligne : [Puis-je donner mon sang ?](#)

### Les étapes du don de sang :

- Accueil et inscription
- Questionnaire et entretien préalable au don
- Le don (10 min)
- Pause A+ (20 min - collation)

De l'accueil à la pause A+, prévoyez entre 45 min et 1h. **Prenez 1h pour sauver 3 vies !**

### CASSANDRA,

de donneuse à receveuse

« Je m'appelle Cassandra et j'ai 22 ans. Pendant 4 ans, j'ai donné mon sang : c'était important pour moi de venir en aide aux gens qui en auraient besoin.

Cette année, j'ai subi une intervention chirurgicale qui m'a conduite à faire une hémorragie massive. J'ai dû être transfusée.

Aujourd'hui, je voudrais dire à toutes les personnes qui hésitent encore de foncer.

On ne sait pas de quoi demain est fait, peut être qu'un jour un proche ou vous-même aurez besoin de ce don. »



PARTAGEZ VOTRE POUVOIR,  
DONNEZ VOTRE SANG !

RENDEZ-VOUS  
SUR NOTRE SITE



[dondesang.efs.sante.fr](https://dondesang.efs.sante.fr)