

## ❖ Questions médicales ❖

Extrait livre « De vous à moi, donnez votre sang - le don de sang, le sang du don »



### Pourquoi faut-il manger après le don ?

Après le don, une **collation** est toujours offerte au donneur. Si la consommation d'une **boisson** – jamais alcoolisée ! – est très utile à la récupération rapide du volume prélevé, le traditionnel sandwich relève uniquement de la convivialité.



Ce moment agréable est important pour partager son expérience avec les autres donneurs ou avec

l'association locale de donneurs de sang bénévoles. Il permet aussi de s'assurer de la **bonne tolérance** du prélèvement : derrière l'acte d'hospitalité, le personnel de l'Établissement Français du Sang et les membres des associations (s'il s'agit d'une collecte faite hors des locaux de l'EFS) veillent, prêts à intervenir au premier signe de faiblesse, dont la survenue reste heureusement très rare.

### Le poids a-t-il une influence sur le don du sang ?

Le poids corporel requis pour donner son sang est au **minimum de 50 kg**. Cette condition, réglementaire, se justifie ainsi :

- Une quantité minimale d'hémoglobine est nécessaire dans les concentrés de globules rouges, pour garantir l'efficacité d'une transfusion. Pour atteindre ce seuil, le volume de sang total prélevé chez le donneur doit être au minimum de 400 ml.
- D'autre part, le volume d'un don de sang ne doit pas dépasser les capacités de l'organisme à s'adapter à la quantité de sang prélevée : celle-ci ne doit donc pas dépasser 13 % du volume sanguin total du donneur. Chez un sujet pesant 50 kg, un don de sang total de 400 ml représente 12 % du volume sanguin total et une baisse du taux d'hémoglobine de 1,5 g/dl : telle est la limite acceptable fixée par la réglementation.

