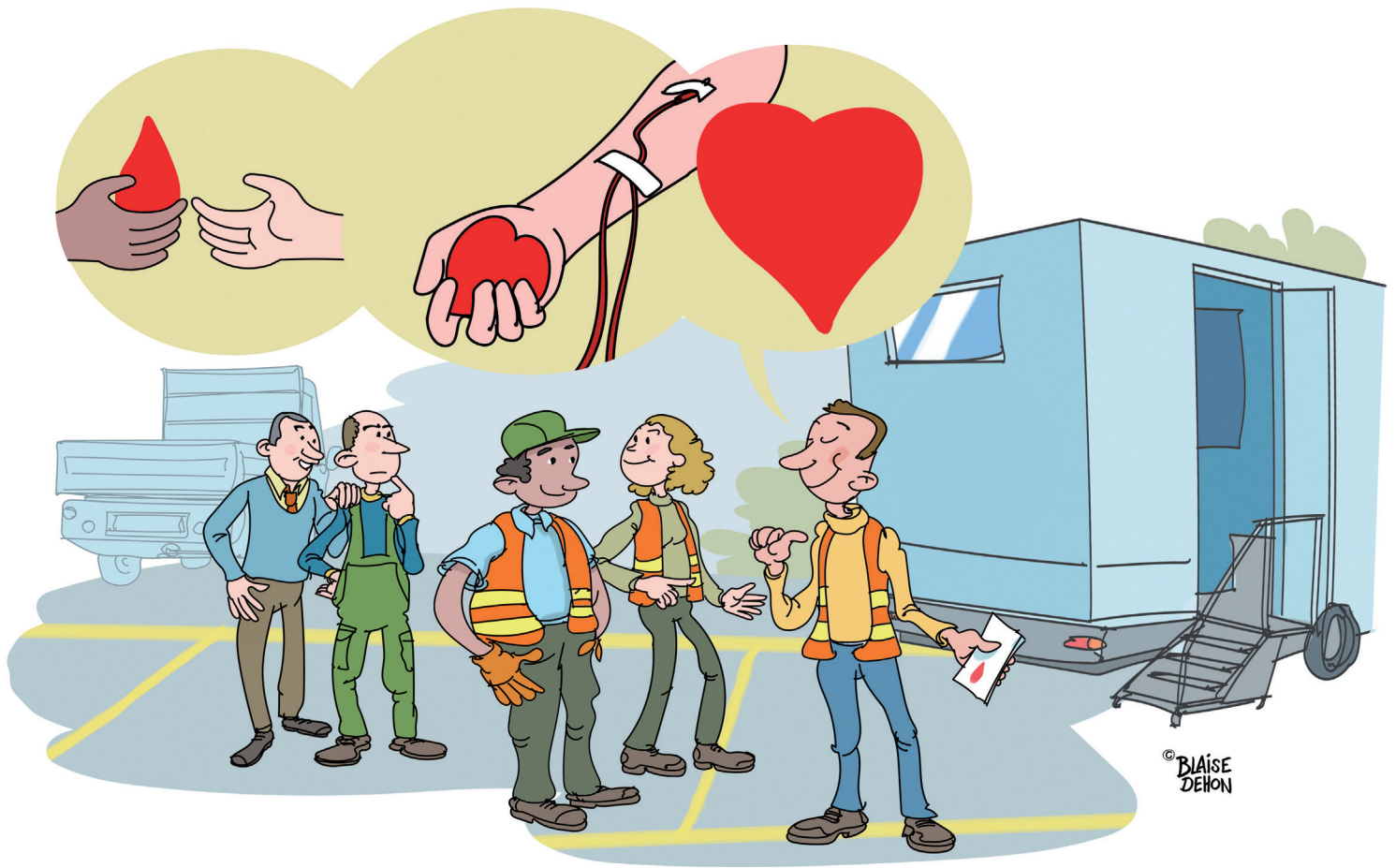


On va donner notre sang



Je retiens et je m'engage à

1| _____

2| _____

3| _____

Date : _____

Animateur : _____

Évaluation – ☆☆☆☆+

🗣️ Retour de l'équipe/Action : _____


NOM

Prénom

Signature

NOM	Prénom	Signature
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

En France, **1 million** de malades ou d'accidentés graves bénéficient chaque année d'un don du sang. Pourtant, nous sommes seulement **4 % de donateurs**, et il n'existe toujours pas de sang artificiel : le **sang humain est à ce jour irremplaçable**. Compte tenu de la diversité des groupes sanguins, il est important d'avoir une grande **diversité de donateurs**. De donateurs réguliers également : les produits sanguins sont « **périssables** », et il faut donc renouveler régulièrement les stocks. Entre 18 et 70 ans, sous réserve d'être en bonne santé, chacun d'entre nous peut donner son sang. Il y a certainement des donateurs parmi nous... pourquoi ne pas les rejoindre et devenir un **super-héros** du quotidien ? Chaque don de sang, ce geste simple et généreux, sauvera **3 vies** ! Ces valeurs humaines, citoyennes et fédératrices, l'entreprise les partage avec ses collaborateurs, en choisissant de vous sensibiliser au don et/ou en facilitant la participation des salariés à une collecte.

 **OBJECTIFS** : Informer sur le don du sang et ses bénéfices. Inciter à participer à une collecte (en ou hors entreprise).



CHIFFRES CLÉS : 1914 : 1^{re} transfusion sanguine directe réalisée par le Dr Jeanbrau sur le Cpl Legrain qui sera ainsi sauvé comme 44 autres soldats et poilus en 1914.

1 = 3 : votre don de sang peut sauver 3 patients, car chacun reçoit soit des **globules rouges**, soit du **plasma**, soit des **plaquettes**.

1/10 français aura besoin dans sa vie d'une transfusion... seul **1/25** donne.

Méthodologie : 1/4 d'heure type QUIZ - BATTLE

> L'animateur pose une série de 5 questions sur le don du sang.

> Les collaborateurs sont divisés en 2 équipes qui « s'affrontent » et espèrent obtenir 5 points.

> Les règles sont à préciser : réponse la plus rapide ou la plus complète, alternance des questions à chacune des équipes, bonus accordés selon la qualité et le développement de la réponse... équipe avec le plus grand nombre de dons ou donateurs, d'ancienneté du don, de donateurs universels (O+). Plus grand nombre de promesses de dons à l'EFS*...

> Désigner (ou non) une équipe gagnante. Consoler les éventuels perdants en les laissant choisir les 3 principaux enseignements du ¼ d'heure, ce sur quoi on s'accorde tous.

* Proposer aux participants de faire une promesse de don à l'EFS : https://dondesang.efs.sante.fr/sites/default/files/2022-04/Promesse-de-don_A5_2021_BD.pdf.

Spécificités entreprise

R [Risques]



E [Évènement]



P [Pratique]



A [Action]



Notions importantes

1 | Qui peut avoir besoin de sang humain ?

Cela peut être chacun d'entre nous. En premier lieu, si nous sommes victimes d'un **accident** (du travail ou de la route) entraînant une importante perte de sang, nous aurons urgemment besoin d'une transfusion. Mais également lors d'une **opération chirurgicale** ou d'un **accouchement** par exemple. Les malades sous **chimiothérapie** ou ceux atteints de **leucémie** ou de lymphomes ont besoin de grandes quantités de globules rouges et/ou plaquettes ; ceux souffrant de **drépanocytose** (maladie génétique plus répandue aux Antilles et en Afrique subsaharienne) doivent être transfusés tous les 15 jours. Le plasma est utilisé pour soigner les **grands brûlés**, les **hémophiles** ou les **immunodéprimés**.

2 | Pourquoi a-t-on besoin d'une grande diversité de donateurs ?

Tous les sangs ont la même composition : **globules rouges, globules blancs, plaquettes et plasma**. Mais leurs caractéristiques varient selon les individus. Des **antigènes**, protéines à la surface de nos globules rouges, déterminent notre **groupe sanguin** (A, B, AB, O) combinés au système de **rhésus +** ou **-**. Il existe de nombreux autres **marqueurs de groupes** (plus de 380 différents !), dont certains sont liés à nos **origines**. On s'efforce toujours de transfuser un **sang du même groupe**, car il y a **des incompatibilités**. Certains groupes de sang sont « rares » en France métropolitaine (moins de 4/1000 le possèdent et il n'y a pas d'autres groupes compatibles). Si vous êtes originaire d'Afrique, des Caraïbes ou de l'Océan Indien, vous êtes un donneur précieux !

3 | Tout le monde peut-il donner son sang ?

Tous les **adultes** de moins de **70 ans** pesant plus de **50 kilos** peuvent potentiellement donner leur sang ! Jusqu'à 6 fois par an pour les hommes et 4 fois pour les femmes. Il faut cependant être en bonne santé, et **seul le médecin de l'EFS pourra vous confirmer** le jour du don qu'il n'existe **aucune contre-indication**. Vous pouvez faire un test en ligne pour évaluer que les critères de santé et de sécurité sont réunis pour vous : Je m'autoévalue.

4 | Quels sont les risques pour le donneur ?

Un don n'est pas plus **douloureux** ou risqué qu'une prise de sang. C'est surtout la « peur des aiguilles » qui intervient ! Le matériel utilisé pour le prélèvement est stérile et à usage unique. Il est effectué dans des conditions d'**hygiène strictes** par un personnel qualifié et très spécialisé. Les effets **indésirables** sont **bénins**, les plus fréquents sont le **petit hématome** au point de ponction et le **malaise vagal**. Le volume de sang prélevé est **adapté** à chacun pour ne pas fatiguer ou anémier le donneur. Pour éviter le sentiment de **fatigue** ou de malaise : ne venez pas à jeun, hydratez-vous bien et évitez l'activité sportive avant un don. Vous serez guidé pendant le don pour réaliser de **petits mouvements des mains** ou des jambes afin de rester dynamique et éviter tout désagrément.

5 | Comment se déroule un don du sang et combien de temps cela prend-il ?

Un **questionnaire** est remis au donneur qui s'entretient ensuite avec un **médecin**. Après le **prélèvement** de sang (10 min), il est accueilli et surveillé pendant environ 20 min en salle de **repos** pour une collation. Des **recommandations post-dons** lui sont faites. Au total, il faut **prévoir 1 h**. Et il est possible de prendre rendez-vous pour éviter toute attente !

Lever les freins

La **question qui fâche** : Et pourquoi on ne serait pas « dédommagé » ou « incité » à donner notre sang ?

Une réponse qui fonctionne : Cela existe dans certains pays, mais en France, le don du sang repose sur **4 principes fondamentaux** : le **bénévolat** (non-rémunération ou contrepartie... autre que d'être un héros ordinaire) et le **volontariat** du donneur (personne ne peut être contraint), l'**anonymat** du don (ni le receveur ni le donneur ne savent d'où provient ou à qui sera administré le don) et l'**absence de profit** (on ne peut pas faire commerce du sang donné). Par ailleurs, un employeur n'a pas d'obligation légale de **libérer ses salariés durant leur temps de travail** pour réaliser un don, mais cela peut être son choix engagé, de même que de **maintenir la rémunération pendant la durée du don** sans que cela constitue un « paiement » au sens légal.

Pour aller + loin



+ Évaluer et prévenir les risques professionnels pouvant induire des blessures hémorragiques ou des traumatismes susceptibles de nécessiter une **transfusion sanguine**.

+ Les **leucémies** sont une forme de « cancer du sang » caractérisés par une anormale prolifération de globules blancs dans la **moelle osseuse** et dans le **sang**. Leur origine professionnelle est estimée de 5 à 18 %. Principalement causés par une exposition au **benzène** ou aux **rayonnements ionisants**, ils sont recensés dans 4 tableaux de MP (activités mettant en jeu des minerais ou déchets radioactifs, garages automobiles, industrie chimique, laboratoires de recherche, etc.). Des mesures de prévention doivent être mises en place.



> **Pour agir en entreprise** : <https://dondesang.efs.sante.fr/votre-entreprise-aussi-est-generouse#participer>

> **Informations juridiques** sur le don en entreprise, les assurances et la rémunération du temps de travail des donateurs : <https://dondesang.efs.sante.fr/Le-coin-des-juristes>

> **Chaîne YouTube d'ESF** : <https://www.youtube.com/@ChaineEFS>