



## 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 :



Vendredi 20 janvier de 15h00 à 18h30  
Espace Minel NOGENT  
Pour prendre RDV : [dondesang.efs.sante.fr](https://dondesang.efs.sante.fr)

### ANTOINE,

sauvé d'un cancer du sang

« J'ai eu un cancer du sang à 20 ans, découvert par hasard et qui a nécessité une greffe de moelle osseuse **et pendant cette greffe, plusieurs transfusions.**

Ma vie d'après, c'est ma deuxième vie, c'est celle où je ne m'interdis rien et je profite.

Les futurs donateurs, je les sensibilise grâce à mon compte Instagram [@antoinechimchim](https://www.instagram.com/antoinechimchim) que j'ai créé après ma greffe pour montrer ce pouvoir du don **parce que sans ces dons, je ne serais pas là aujourd'hui** et je veux montrer que je suis vivant grâce à ça ! »

### 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.
- Don de sang et Covid-19, en savoir plus sur [dondesang.efs.sante.fr](https://dondesang.efs.sante.fr)
- 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 !**



PARTAGEZ VOTRE POUVOIR,  
DONNEZ VOTRE SANG !

RENDEZ-VOUS  
SUR NOTRE SITE



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