

ROYAUME DU MAROC



acaps

هيئة مراقبة التأمينات والاحتياط الاجتماعي  
المعهد الوطني للتحكم في التأمينات والاحتياط الاجتماعي  
Autorité de Contrôle des Assurances et de la Prévoyance Sociale



# LE GUIDE DU DONNEUR

En partenariat avec le centre national de transfusion sanguine de Rabat et pour répondre à l'appel lancé dans le cadre de la campagne nationale de sensibilisation au don de sang, l'Autorité organise, **le mercredi 22 juin 2022, l'opération « l'ACAPS sauve des vies, l'ACAPS donne son sang ».**

Le présent guide\* a été conçu pour accompagner les collaborateurs de l'Autorité à prendre part à cette action et répondre aux différentes interrogations.

## IMPORTANT

Les réserves de sang au Maroc sont en perpétuelle diminution. En mai 2022, le niveau des stocks ne dépassait pas 4200 poches, soit une autonomie de 4 jours.



\* Guide réalisé par le centre de transfusion sanguine de Rabat

## **LE DON DU SANG EST ESSENTIEL : C'EST UN GESTE VITAL ET NÉCESSAIRE**

Les accidentés de la route, les patients souffrants de maladies graves (leucémies, cancers), les hémophiles, les nourrissons qui naissent avec un sang incompatible... sont directement concernés par le don du sang et souvent, leur vie en dépend. C'est parce que le sang ne peut pas être «fabriqué» artificiellement qu'il est irremplaçable.



## ***LE SANG SAUVE DES VIES***

Aujourd'hui encore, le don de sang permet à la médecine moderne de soigner et sauver de nombreuses vies humaines.

### **Qu'apporte le don de sang à une personne donneuse ?**

- Participe à sauver de nombreuses vies humaines;
- Participe au rétablissement de nombreux malades;
- Le don de sang est un geste social inégalé et inestimable qui procure à son auteur une paix interne sans équivoque;
- Activer la moelle osseuse du donneur, unique lieu de fabrication du sang;
- Activer la circulation sanguine;
- Diminuer le risque d'atteinte par les maladies cardio vasculaires par la diminution du taux de fer dans le corps.



- Pourquoi donner son sang ?
- Qui peut donner le sang ?
- Quelles sont les contre indications au don de sang ?
- Quels sont les risques du don de sang ?
- Comment bénéficie le malade du don de sang ?
- Combien de temps dure le don de sang ?
- A quelle fréquence peut-on donner le sang ?
- Quelle quantité de sang peut-on donner ?
- Est-il facile de donner du sang et quelles démarches faut-il entreprendre ?
- Que doit-on faire avant de donner son sang ?
- Quels effets indésirables présentent le don de sang ?
- Comment se déroule le don de sang ?

## Pourquoi donner son sang ?

- Toutes les 3 secondes, une personne a besoin de sang;
- Un malade hospitalisé sur dix a besoin de sang;
- 3 personnes peuvent bénéficier d'un seul don de sang (grâce aux poches triples utilisées dans le prélèvement);
- Le don de sang permet de renouveler le sang du donneur;
- Le don de sang permet d'obtenir un certain nombre de tests sanguins entre autres connaître son groupe sanguin.



## Qui peut donner le sang ?

Toute personne :

- En bonne santé;
- Âgé de 18 à 65 ans;
- Pesant plus de 50 kg;
- Ne présentant aucune contre indication;
- Munie de sa carte d'identité nationale;
- Bénévole au don de sang.

## Quelles sont les contre indications au don de sang ?

- Les anémies;
- Les cardiopathies (maladies du coeur);
- Le rhumatisme;
- Pneumopathie (maladies de poumon) chronique;
- Hépatites (maladies du foie) virales;
- Diabète;
- Insuffisance rénale;
- Problèmes psychotiques;
- Hypo ou hyper thyroïdite;
- La grossesse;
- Accouchement remontant à moins de 3 mois;
- Maladies héréditaires;
- Une intervention chirurgicale au cours du trimestre qui précède le don de sang;
- Les infections sexuellement transmissibles;
- La transfusion;
- Diarrhée aigue avec fièvre;
- Fibroscopie remontant à moins de 6 mois;
- Hémopathies (maladies du sang);
- Traitement par les hormones de croissance;
- Les soins dentaires remontant à moins de 4 mois.

## Quels sont les risques du don de sang ?

- Aucun risque au don de sang;
- Les poches utilisées avec leurs aiguilles sont stériles et à usage unique.

# LE GUIDE DU DONNEUR

## Comment bénéficie le malade du don de sang ?

- A partir d'une poche de sang totale, le centre de transfusion en produit le concentré globulaire, le concentré plaquettaire et le plasma. Chaque produit est utilisé selon les indications correspondantes (anémie, maladies du sang, hémorragies, ...);

**NB :** Ne jamais penser qu'il y'a suffisamment de sang à l'hôpital, il y a toujours un besoin quotidien.

## Combien de temps dure le don de sang ?

- Le prélèvement proprement dit prend entre 8 à 10 minutes. Il faut prévoir 15 à 20 minutes depuis votre arrivée jusqu'au départ du centre de transfusion.

## A quelle fréquence peut-on donner le sang ?

- Tous les 3 mois pour les hommes avec un total de 5 dons par an;
- Tous les 2 mois pour les femmes, avec un total de 3 dons par an.

## Quelle quantité de sang peut-on donner ?

- Entre 400 et 450 ml, ce qui présente 1/12 du volume sanguin de l'Homme estimé entre 5 à 6 litres de sang.

Type de don	Limites d'âge	Volume maximum	Nombre maximum de dons par an
Don de sang total	18 à 65 ans	8 ml/kg (450 ml maximum)	Homme : 5 / Femme : 3 Après 60 ans : 3

## Est-il facile de donner du sang et quelles démarches faut-il entreprendre ?

C'est facile de donner son sang, néanmoins il faut :

- Lire attentivement le prospectus distribué à l'accueil du centre de transfusion;
- Remplir le questionnaire distribué à l'accueil du centre de transfusion;

# LE GUIDE DU DONNEUR



- Se soumettre à une consultation médicale, pour :
  - La mesure de votre poids;
  - La mesure de votre tension artérielle.
- Se présenter pour le prélèvement.

## Que doit-on faire avant de donner son sang ?

- Bien dormir la veille du don de sang;
- Garder ses habitudes alimentaires (il ne faut pas être à jeun);
- Prendre plus de boissons (sans caféine) que d'habitude avant le don de sang.

## Que peut-on faire après le don de sang ?

- Prendre plus de boissons que d'habitude;
- Eviter d'exercer des sports violents durant les 24 heures qui suivent le don de sang;
- Pour les fumeurs, éviter de fumer pendant les 2 heures qui suivent le don de sang (le sang converge vers les poumons et diminue au niveau du cerveau. Cela peut provoquer une pâleur et un risque de vertige).

## Quels effets indésirables présente le don de sang ?

- Aucun effet indésirable tant que la personne est apte au don de sang;
- Une pâleur et un vertige peuvent apparaître, ils disparaîtront après quelques minutes.

## Risque-t-on d'être contaminé en donnant son sang ?

En aucun cas : le matériel est stérile et à usage unique. Il est détruit après chaque utilisation. Cela, élimine tout risque de contamination au cours du prélèvement de sang.



# Comment se déroule un don de sang ?

## Arrivée au centre de transfusion

- Accueil
- Identification du donneur
- Vérification du respect de la fréquence des dons

## Collation

- Le donneur doit observer un repos d'une dizaine de minutes, une collation lui est servie sur place
- Une surveillance « post-don » reste exercée
- La présence sur le lieu de la collecte est de 3/4 d'heure environ

## Entretien médical

- Dialogue confidentiel et examen clinique
- Objectif : sécurité du donneur et du receveur

## Prélèvement

- Prélèvement veineux au pli du coude avec un matériel à usage unique
- Le personnel médical veille en permanence au bon déroulement du don
- Le prélèvement en lui-même ne dure que 5 à 10 minutes

## Recommandations après le don

- Pour éviter tout hématome, il est impératif d'appuyer à l'endroit de la piqûre environ 5 minutes pour favoriser la coagulation sanguine. En effet si le caillot n'est pas bien formé, un hématome plus ou moins important risque de se produire au cours de la journée. À ce titre un bandage légèrement compressif est fait sur le point de ponction. Il est préférable de le garder pendant toute la journée pour éviter la formation d'un hématome;
- Collation et boissons sont offertes après le don pour prévenir un éventuel malaise vagal. Il est lié à une baisse passagère de la tension artérielle, mais ne présente aucune gravité;
- Éviter de pratiquer un sport de façon intense après le don (délai 48 heures après le don pour la plongée sous-marine, l'escalade et toute compétition).

