

Guide pour le don de plasma



**Société
canadienne
du sang**

SANG
PLASMA
CELLULES SOUCHES
ORGANES
ET TISSUS

Table des matières

01	Intro	3
02	La sécurité avant tout	4
03	Le plasma	6
04	Les premiers dons	11
05	Conseils pratiques	16
06	Le processus de don	19
07	Établir une routine de don	23
08	Commentaires de donneurs	25
09	Comment prendre rendez-vous?	27

Intro

Bonjour,

Vous allez bientôt pouvoir sauver des vies. Vous trouverez dans le présent guide toute l'information dont vous avez besoin pour atteindre vos objectifs en matière de dons de plasma et devenir un(e) pro du don.

De votre premier don à votre cinquième et même au delà, votre expérience sera unique. Nous souhaitons rendre votre expérience enrichissante en vous fournissant tout ce qu'il vous faut parce que vos dons de plasma sont essentiels pour aider une personne malade ou hospitalisée à recouvrer la santé.

Merci d'avoir rejoint la **chaîne de vie du Canada**.



La sécurité avant tout

À la Société canadienne du sang, la sécurité est primordiale.

Nous ne faisons aucun compromis ni aucune exception lorsqu'il s'agit de l'innocuité du plasma, du sang et des autres produits sanguins utilisés pour des transfusions ou d'autres types de traitements. Nous suivons des protocoles de sécurité rigoureux pour garantir la sécurité de nos donneurs, et nous ne recueillons aucun don de plasma qui pourrait présenter un quelconque risque pour les donneurs ou les receveurs.



Qui peut donner du plasma?

Pour donner du plasma, il faut :

- être en bonne santé;
- avoir au moins 17 ans;
- peser au moins 50 kg;
- mesurer au moins 145 cm.

Autres renseignements importants sur l'admissibilité



Vous pouvez faire un don si vous avez eu des soins dentaires de base, comme un nettoyage ou un plombage.



Vous pourriez être admissible au don de plasma même si vous avez séjourné dans une zone impaludée. Cela dépend de la durée de votre séjour et des régions ou pays visités. Pour plus d'informations sur les périodes d'exclusion liées aux voyages, appelez-nous au **1-866-533-6663**.



Pour la plupart des cancers, vous pouvez commencer à donner du plasma un an après la fin des traitements à condition de ne plus avoir de cancer.



Scannez ce code QR pour afficher la liste complète des critères d'admissibilité au don de plasma.

Avant votre don, vous pouvez vérifier votre admissibilité de base en répondant à un questionnaire sur **sang.ca**.

Sur place, nous vérifions systématiquement que votre taux d'hémoglobine vous permette de donner du plasma.

Analyses

Nous recueillons des échantillons de sang afin d'effectuer des tests de dépistage d'agents infectieux, comme le VIH et les virus des hépatites, et de mesurer le taux de protéines dans votre plasma. Ces analyses permettent de vérifier que vos dons répondent aux normes de sécurité et de qualité les plus élevées.

Le plasma

En donnant du plasma, vous ferez une grande différence dans la vie des personnes malades ou hospitalisées qui, dans tout le Canada, doivent compter sur des donneurs comme vous. Merci de nous avoir rejoints — cela signifie beaucoup pour ces personnes.

OSB

Qu'est-ce que le plasma?

Le plasma est le liquide jaunâtre qui transporte les autres composants sanguins dans l'organisme. Il représente environ 55 % du volume sanguin total. Cet incroyable liquide riche en protéines est utilisé pour traiter de plus en plus de maladies. La majorité du plasma recueilli par la Société canadienne du sang sert à fabriquer des immunoglobulines. Ces médicaments essentiels sont utilisés dans le traitement d'immunodéficiences, de troubles neurologiques et de maladies auto-immunes ainsi que dans le traitement d'un nombre croissant de maladies d'origine immunitaire.



Scannez ce code QR
pour regarder une
vidéo sur le plasma.

Pourquoi faut-il plus de dons de plasma?

On connaît actuellement une pénurie mondiale d'immunoglobulines. Pour consolider notre capacité à fournir ces médicaments aux personnes dont la vie en dépend au Canada, la Société canadienne du sang a entrepris d'ouvrir de nouveaux centres de donneurs et de recueillir plus de plasma.

Qui a besoin de plasma?

Des milliers de personnes ont besoin de médicaments, de produits et de traitements élaborés à partir de dons de plasma. Les produits plasmatiques les plus utilisés sont :

- l'albumine, qui permet de traiter la perte de fluides chez les grands brûlés et les victimes d'accidents;
- les immunoglobulines, qui permettent de traiter ou de prévenir les infections et les maladies immunitaires;
- les facteurs de coagulation, qui sont utilisés dans le traitement de l'hémophilie et d'autres troubles de la coagulation.

Ces médicaments sont fabriqués à partir du plasma recueilli auprès des donneurs, puis distribués à environ 730 hôpitaux et centres médicaux dans l'ensemble du Canada. Dépendamment de la maladie, on peut avoir besoin de plus d'une centaine de dons pour soigner une personne pendant une année, alors que d'autres personnes devront prendre un traitement à vie.

Cayleigh fait partie de ces personnes. Avant d'être traitée avec des immunoglobulines, un médicament dérivé du plasma, Cayleigh était souvent malade et se sentait rarement assez bien pour aller à l'école. Aujourd'hui, elle est en pleine santé et excelle dans ses études!



Scannez ce code QR
pour regarder la vidéo
de Cayleigh.

Laissez-vous toucher
par d'autres histoires de
receveurs de plasma à
sang.ca/fr/nos-histoires.

Cayleigh,
receveuse de plasma





À quoi servent les dons de plasma?

Le plasma sert à traiter de plus en plus de conditions et de maladies :



Troubles du système nerveux



Troubles hémorragiques



Chirurgies



Troubles hémolytiques (nouveau-nés)



Rougeole et varicelle



Maladies rares du sang



Immunodéficiences



Troubles hépatiques



Cancer



Troubles rénaux

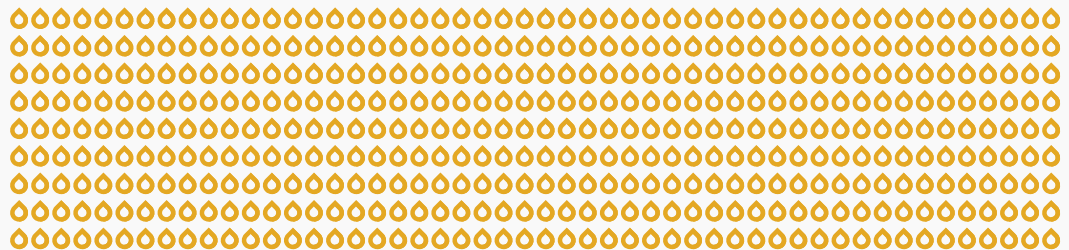


Graves brûlures



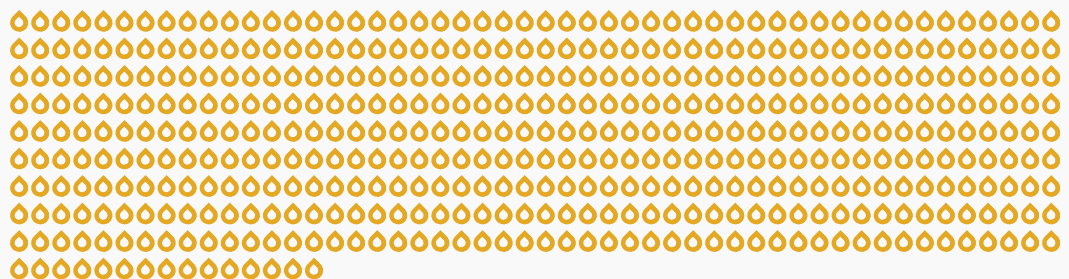
DÉFICIENCE EN ALPHA 1 — ANTITRYPSINE

900 dons de plasma



POLYNEUROPATHIE INFLAMMATOIRE DÉMYÉLINISANTE CHRONIQUE

465 dons de plasma



X2



IMMUNODÉFICIENCE

130 dons de plasma



Comment le plasma est-il transformé en médicaments spécialisés?

Le plasma peut être soit transfusé, soit transformé en médicaments spécialisés. La majorité du plasma recueilli par la Société canadienne du sang sert à fabriquer des immunoglobulines, des médicaments essentiels dans le traitement de certaines conditions et maladies. Le plasma recueilli auprès de milliers de donneurs subit un procédé que

l'on appelle le fractionnement, qui permet d'en séparer les différentes fractions et protéines, comme les immunoglobulines. Les protéines sont extraites, puis purifiées au moyen de lumière, de chaleur, de filtration et de traitements chimiques, par mesure de précaution. Elles font ensuite l'objet de tests de dépistage pour s'assurer qu'elles ne contiennent pas d'agents infectieux et qu'il ne reste plus aucun agent pathogène.



Scannez ce code QR pour voir comment ces médicaments sont fabriqués.

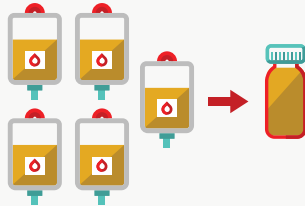
Chaque don de plasma compte.

IGIVnex®

1 don
1 flacon de 200 ml
à 20 %



5 dons
1 flacon de 200 ml



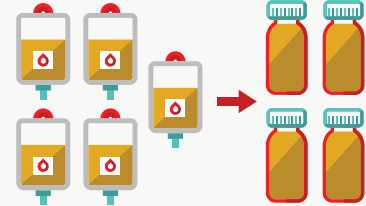
Voilà à quoi sert le plasma que vous donnez :

Albumine

1 don
1 flacon de 200 ml
à 80 %



5 dons
4 flacons de 200 ml



Les premiers dons

Nous vous fournirons tout ce dont vous avez besoin pour vous sentir à l'aise avant, pendant et après votre don.

Scannez ce code QR pour voir comment se passera votre premier don.



04

Quelques faits intéressants

Le don de plasma est semblable au don de sang. La principale différence réside dans le mode de prélèvement : le plasma est recueilli par aphérèse. Ce procédé permet de séparer les composants sanguins — globules rouges, plasma, globules blancs et plaquettes — à l'aide d'une centrifugeuse afin de ne garder que le plasma, les autres composants étant retournés au donneur. Ce processus prend environ 45 minutes, mais pour vos premiers dons, nous vous demandons de prévoir 90 minutes. Vous pourrez ainsi prendre le temps de faire de la lecture, de vous détendre, de profiter des commodités qu'offre votre centre de donneurs et de poser toutes les questions que vous pourriez avoir.

Nous utilisons une seule aiguille, neuve et stérile. La plupart des donneurs disent qu'ils ne ressentent rien d'autre qu'une légère pression lorsque l'aiguille est insérée. Vous pouvez donner du plasma une fois par semaine — le plasma donné est remplacé en quelques jours.

Quelle quantité de plasma prélevez-vous?

Lors de votre premier don, nous prélevons seulement une petite quantité, puis nous augmentons progressivement au fil des dons subséquents. Le pourcentage du volume sanguin total que nous prélevons peut atteindre 18 %, selon votre taille et votre poids le jour du don.

Qu'est-ce que la solution physiologique salée?

Le fait qu'on vous administre ou non une solution physiologique dépend de la quantité de plasma prélevée. Il s'agit essentiellement d'eau salée qui permet à votre corps de rester hydraté après le don.

À quelle fréquence peut-on donner du plasma?

Nous vous encourageons à donner du plasma au moins une fois par mois, si vous le pouvez.

Votre objectif de cinq dons et plus



1^{er} don

Bienvenue! Vous vous apprêtez à faire le premier de nombreux dons qui sauveront des vies.

Si vous n'avez jamais fait de don à la Société canadienne du sang, vous recevrez votre numéro de donneur. Vous pourrez utiliser ce numéro 48 heures après votre premier don pour accéder à votre carte de donneur sur **l'appli DonDeSang**. Vous aurez besoin de votre numéro de donneur pour réserver vos dons suivants à **sang.ca** ou avec **l'appli DonDeSang**.

Avant de recueillir le plasma, nous prélevons un échantillon de sang, que nous analysons pour détecter divers agents pathogènes. Au premier don, nous effectuons également un dosage des protéines totales ainsi qu'une électrophorèse des protéines sériques, qui permettent de détecter certaines maladies. Nous refaisons ces analyses tous les huit dons.

2^e don

Détendez-vous en lisant un bon livre ou profitez de notre Wi-Fi gratuit! Il est possible que l'on vous informe que lors de votre prochain don, on vous prélèvera une quantité plus importante de plasma en fonction de facteurs, comme votre poids, votre taille et la façon dont vous vous êtes senti(e) pendant le don.

3^e don

Dépendamment de votre poids, de votre taille et de la façon dont vous vous êtes senti(e) lors de vos dons précédents, il se peut que nous commencions à vous prélever une quantité de plasma plus importante.

Maintenant que vous avez fait plusieurs dons, pensez à maximiser vos contributions :

- **Amenez quelqu'un avec vous :** invitez un(e) ami(e) ou un membre de votre famille à faire un don en même

temps que vous. Faites-en une activité mensuelle dans laquelle vous vous engagerez ensemble.

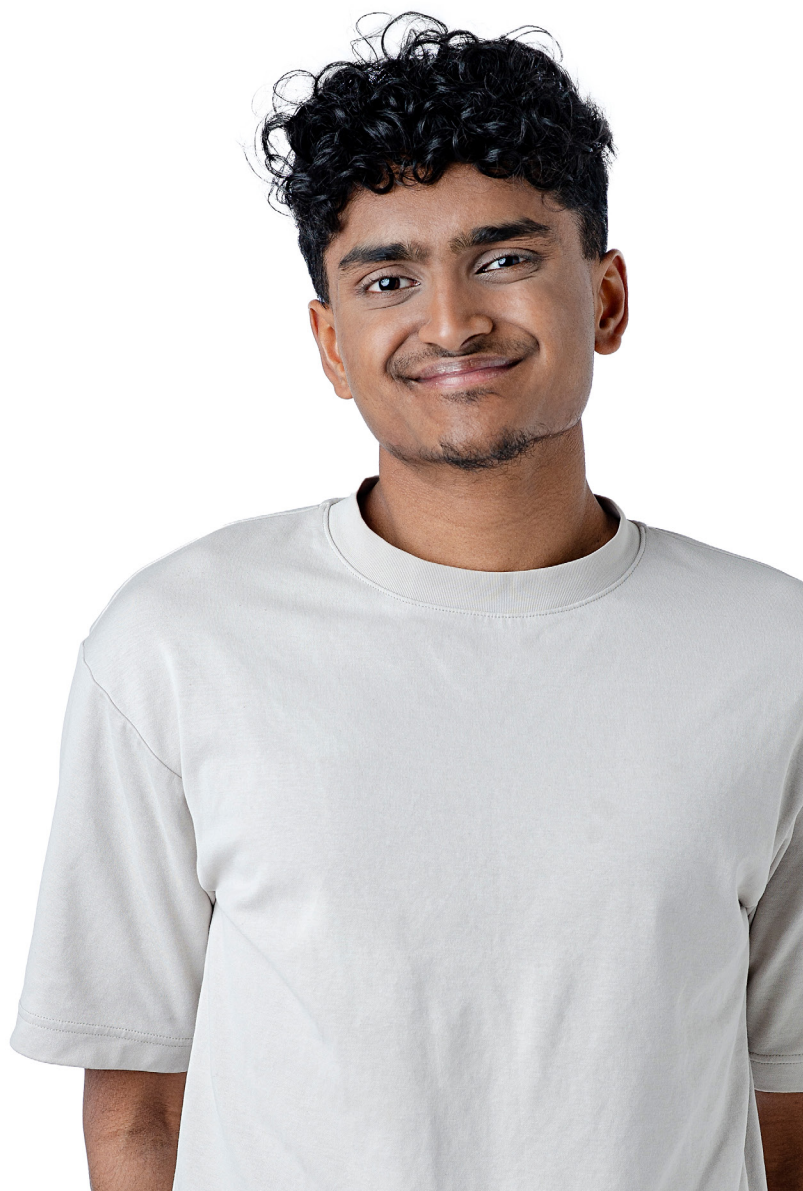
- **Faites un don pour une occasion spéciale :** en faisant un don pour souligner une occasion spéciale, comme un anniversaire, vous célébrez aussi les vies que vous sauvez.
- **Faites un don pour honorer ou soutenir une personne spéciale :** faites un don pour honorer une personne spéciale dans votre vie ou pour lui apporter votre soutien.
- **Défendez la cause :** contribuez à faire connaître les besoins en plasma et encourager d'autres personnes à donner du plasma et à faire partie intégrante de la chaîne de vie du Canada.
- **Organisez un don collectif :** incitez l'organisation pour laquelle vous travaillez à adhérer au programme Partenaires pour la vie de la Société canadienne du sang et à créer sa propre équipe.
- **Parlez-en sur les réseaux sociaux :** expliquez les raisons qui vous poussent à donner du plasma sur vos réseaux sociaux en utilisant les mots-dièses **#ChaîneDeVieDuCanada** et **#PlasmaPourLaVie**.

Zawad,
donneur de plasma, bénévole

4^e don

C'est votre quatrième don! Plus qu'un don et vous deviendrez un(e) « pro du don »!

Selon votre poids, votre taille et votre réaction aux dons précédents, il se peut que l'on augmente une fois de plus la quantité de plasma qui vous sera prélevée. À ce stade, vous savez comment cela fonctionne. Toutefois, si vous avez des questions, n'hésitez pas à les poser au personnel de collecte.





5^e don

FÉLICITATIONS!

Vous êtes officiellement un(e) pro du don.

Votre parcours a été extraordinaire et il n'est pas près de s'arrêter, car les besoins en plasma sont de plus en plus importants.

Maintenant que vous êtes un(e) pro du don, passez à l'étape supérieure et devenez un(e) défenseur(se) du don de plasma, c'est-à-dire quelqu'un qui encourage les autres à se joindre à la cause. Créez-vous une routine de don et engagez-vous à donner du plasma au moins une fois par mois.

La Société canadienne du sang a un programme de reconnaissance pour souligner les étapes importantes des donateurs, comme Nick, qui a célébré son 900^e don au centre de donateurs de plasma de Kelowna en septembre 2021.

Lorsque vous atteignez une étape clé de votre vie de donneur, nous reconnaissons votre contribution avec une marque d'appréciation.



Scannez ce code QR pour en savoir plus sur notre programme de reconnaissance.



Nick, donneur de plasma

Conseils pratiques

Comment se préparer à sauver des vies

Choses à faire et à ne pas oublier quand vous allez donner du plasma.

05



Avant le don

- Buvez beaucoup d'eau.
- Prenez un repas équilibré et évitez les aliments gras.
- Assurez-vous d'avoir une bonne nuit de sommeil la veille du don.
- Si vous avez déjà fait un don et que vous nous avez fourni votre adresse courriel, vous pouvez répondre au questionnaire pré-don, le jour de votre rendez-vous, à partir du courriel que l'on vous a envoyé ou dans **l'appli DonDeSang**.

Nous vous encourageons à tenir à jour votre profil dans **l'appli DonDeSang**. Vous pouvez d'ailleurs utiliser l'appli pour conserver des informations importantes, comme la liste de vos médicaments et les endroits où vous êtes allé(e) en voyage.

Au centre de donneurs

- Annoncez votre arrivée à l'un des membres de notre équipe.
- Si c'est votre premier don, vous devrez répondre au questionnaire pré-don sur place. Pour les dons suivants, le jour de votre rendez-vous, vous recevrez un lien par courriel qui vous permettra

de répondre au questionnaire en ligne avant d'aller au centre de donneurs.

- Pensez à aller aux toilettes avant votre don, car celui-ci peut prendre jusqu'à 45 minutes.
- Si c'est votre premier don, on vous donnera votre numéro de donneur.

Pendant le don

- Lisez un livre, regardez la télévision ou naviguez sur votre téléphone grâce à notre connexion Wi-Fi gratuite.
- Installez-vous confortablement et détendez-vous!

Après le don

- On appliquera un pansement compressif sur votre bras.
- Patientez pendant cinq à quinze minutes avant de vous lever.
- Téléchargez **l'appli DonDeSang**.
- Si c'est votre premier don, allez dans **l'appli DonDeSang**, sélectionnez «Carte de donneur» dans le coin supérieur gauche et entrez votre numéro de donneur pour télécharger votre carte de donneur numérique.

- Partagez votre expérience sur les réseaux sociaux en utilisant les mots dièses **#ChaîneDeVieDuCanada** et **#PlasmaPourLaVie**.
- Notre service à la clientèle communiquera avec vous pour recueillir vos commentaires.
- Laissez un commentaire sur Google et répondez au questionnaire de satisfaction qui vous sera envoyé par courriel après votre troisième don.

Quoi prendre pour votre rendez-vous?

- Une pièce d'identité officielle, s'il s'agit de votre premier don, ou, si vous avez déjà fait un don, votre carte de donneur de la Société canadienne du sang.
- Un bon livre à lire ou une tablette pour naviguer sur Internet.

Commodités disponibles dans les centres de donneurs

Nous tenons à rendre chacune de vos expériences de don la plus agréable possible. C'est pourquoi nous avons prévu plusieurs commodités :

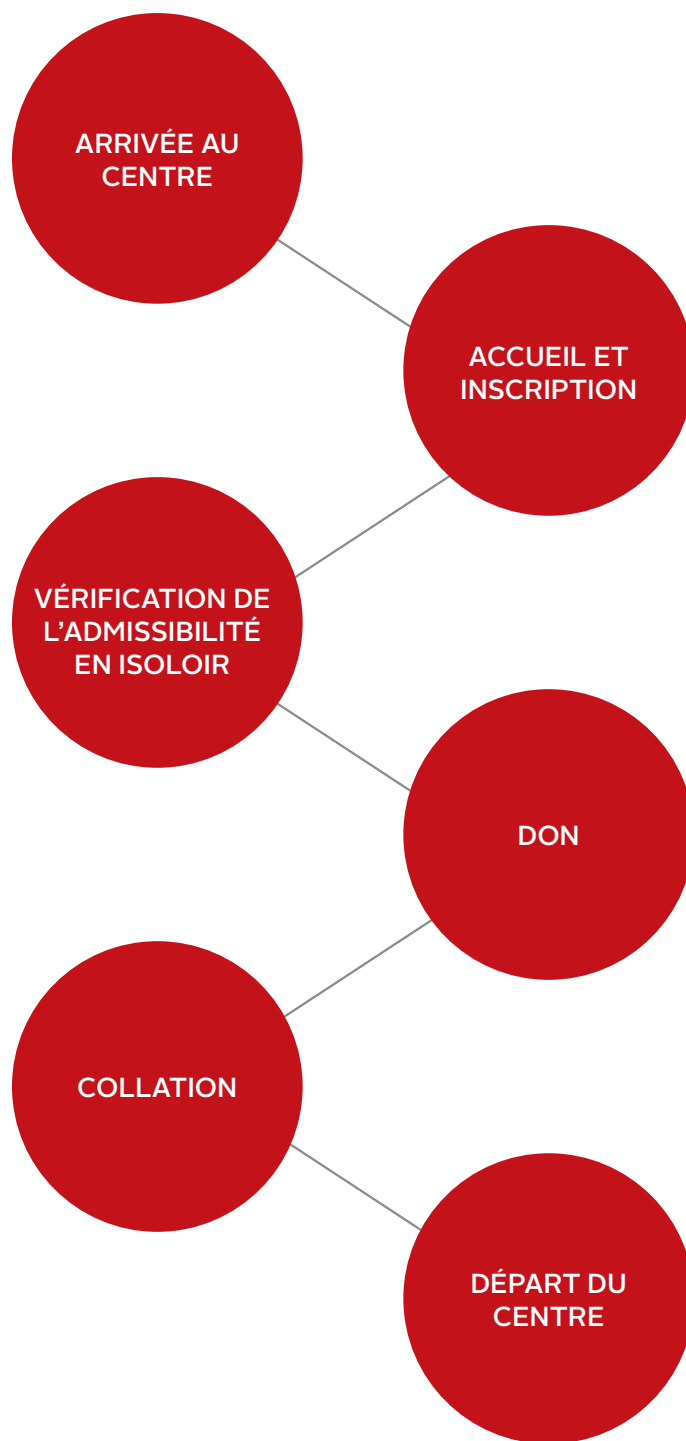
- Accès Wi-Fi gratuit
- Collations gratuites
- Télévision avec chaînes câblées populaires
- Casier pour garder sous clé vos effets personnels
- Possibilité de lire des histoires réconfortantes
- Prix à gagner lors d'événements spéciaux



Le processus de don

06

DÉBUT



FIN

Arrivée au centre

Prévoyez d'arriver quelques minutes à l'avance. Le stationnement est gratuit.

Accueil et inscription

À votre arrivée, vous serez accueilli(e) par un membre de l'équipe.

Si c'est votre premier don, vous devrez présenter une pièce d'identité officielle avec photo. Dans le cas contraire, vous pouvez présenter votre carte de donneur numérique. Ensuite, on vérifiera les détails de votre rendez-vous dans le système.

Vérification de l'admissibilité en isolement

Si c'est votre premier don, vous devrez répondre au questionnaire pré-don sur

place afin que l'on puisse déterminer si vous pouvez donner du plasma ce jour-là. Vos réponses resteront confidentielles. On prendra votre température et on vérifiera votre taux d'hémoglobine par ponction digitale — celui-ci devra être d'au moins 125 g/l (12,5 g/dl).

Une fois cela fait, le système créera votre numéro de donneur. Vous aurez besoin de ce numéro pour réserver vos prochains dons à **sang.ca** ou avec **l'appli DonDeSang**. Pour vos prochains dons, vous recevrez le questionnaire pré-don par courriel ou vous pourrez y accéder dans **l'appli DonDeSang** et y répondre le jour de votre rendez-vous, avant de vous rendre au centre de donneurs.

Ensuite, on prendra votre taille et votre poids afin de déterminer la quantité de plasma que vous pourrez donner en toute sécurité.





Don

Le prélèvement se fait par cycles : le sang est prélevé, puis passe par une machine qui extrait le plasma. Les autres composants (globules rouges, globules blancs et plaquettes) sont restitués à votre organisme.

Une solution saline est administrée au dernier cycle, si nécessaire. Le nombre de cycles dépend de la quantité de plasma prélevée.



Collation

Après le don, on vous demandera d'attendre cinq à quinze minutes avant de partir. Profitez-en pour prendre une collation et vous détendre.

Départ du centre

Réservez votre prochain don avant de partir. Chaque don est important et aide à sauver des vies. En donnant du plasma régulièrement, vous vous donnez les moyens de continuer à aider les personnes malades et hospitalisées de votre communauté et d'ailleurs au Canada.

Établir une routine de don

Votre don n'est pas qu'un simple rendez-vous; c'est un engagement à sauver des vies!

Soyez totalement maître de votre emploi du temps en créant votre propre plan d'action — nous vous encourageons à faire un don de plasma par mois. Pour vous aider à créer une routine de don efficace, nous avons préparé une liste de points à considérer. Vous pourriez trouver utile d'en discuter avec un membre de notre équipe.



Points à considérer pour établir une routine de don

- À quelle fréquence puis-je aller donner du plasma? Quel moment de la journée et quel jour de la semaine fonctionnent le mieux pour moi?
- Serai-je en mesure de faire un don sans préavis en cas de besoin immédiat?
- Quels sont mes projets de vacances cette année? Puis-je planifier mes dons en fonction de ces projets?
- Que puis-je faire pour passer le temps pendant le don?
- À qui puis-je demander d'aller donner du plasma avec moi?
- Comment vais-je pouvoir gérer mes rendez-vous pour donner du plasma et remplacer mes rendez-vous manqués, le cas échéant?
- Quel moment me convient le mieux, sur le plan physique, pour faire un don : tôt le matin, après un dîner copieux, ou le soir, lorsque j'ai eu l'occasion de m'hydrater toute la journée?
- Comment intégrer le don de plasma à mon horaire de travail? Cela dépend-il de ma charge de travail? Puis-je partir plus tôt le vendredi? Y a-t-il un jour où je pourrais étirer ma pause du dîner? Mon employeur pourrait-il m'accorder plus de temps au dîner pour me permettre de donner du plasma? Cette activité pourrait-elle être proposée à tous les employés dans le cadre du programme Partenaires pour la vie?
- Puis-je profiter du jour où je fais l'épicerie pour faire un don avant?
- Donner du plasma peut être l'occasion de sortir de la maison. Qui pourrait s'occuper de mes enfants pendant que je vais faire un don?
- Puis-je organiser, chaque mois, un dîner avec un(e) ami(e) suivi d'un don de plasma?
- Puis-je profiter de l'occasion pour faire une sortie avec mon ou ma conjoint(e) après ou avant un don?
- Puis-je aller donner du plasma avec mes enfants et en profiter pour passer du temps avec eux?



Commentaires de donateurs

Voici quelques commentaires de donateurs. Nous vous encourageons à laisser un avis sur Google et à répondre au sondage que vous recevrez par courriel.





J'ai commencé à donner du sang total quand j'ai eu 17 ans. Je suis passé au don de plasma lorsque le nouveau centre de donneurs de plasma a ouvert ses portes à Kelowna. Depuis, j'ai donné du plasma 22 fois et je continue. Je veux devenir le plus jeune donneur à avoir le plus de dons à son actif.

David, donneur de plasma



Mes amis et moi, on aime donner du plasma ensemble. Pour nous, c'est un moyen facile de rendre service à la communauté et nous pouvons le faire avec nos amis et nos co-équipiers. Donner du plasma prend peu de temps, mais l'impact est énorme. De plus, le personnel et les bénévoles sont vraiment sympathiques. Ils font tout pour qu'on se sente à l'aise et pour rendre notre expérience agréable. Le nouveau centre de donneurs de plasma est génial. C'est un espace vaste et propre, et l'énergie y est toujours très positive.

Keegan, donneuse de plasma



Comment prendre rendez-vous?

1. En personne, dans un centre de donneurs de plasma.
2. En allant à **sang.ca/plasma**.
3. En appelant au **1 866 JE DONNE**.
4. Avec l'**appli DonDeSang**.



Ensemble, nous sommes la chaîne de vie du Canada



@CanadasLifeline



**Société
canadienne
du sang**

SANG
PLASMA
CELLULES SOUCHES
ORGANES
ET TISSUS

M4464 2024-12-11

**Plasma
pour la vie**