

**Pour susciter la faim de donner du plasma et des plaquettes** chez ceux qui n'ont pas encore testé ces formes de don, l'Établissement français du sang de Montpellier organise, pour la 3<sup>ème</sup> année consécutive, une semaine gastronome. Durant 6 jours, les donneurs de plasma et plaquettes pourront déguster, à l'issue de leurs dons, les délicieuses mignardises salées et sucrées préparées pour eux par les grands cuisiniers du **Club Chefs d'Oc**.  
**Du 13 au 18 mai prochains**, donneurs et futurs donneurs de plasma & plaquettes sont invités à manifester leur générosité en prenant rendez-vous pour accomplir ce geste solidaire.

**EFS DE MONTPELLIER – QUARTIER MALBOSC**  
**392 Av. du Prof JL Viala**

Ouvert :

Lundi et jeudi de 11h à 18h30

Mardi/ merc./ ven. et le 1<sup>er</sup> et 3<sup>ème</sup> samedi de chaque mois de 8h30 à 16h30

**UNIQUEMENT SUR RENDEZ-VOUS POUR LES DON DE SANG – PLASMA OU PLAQUETTES**

### ➤ Comment se passe un don de plasma ?

- Le don de plasma dure en moyenne 60 minutes.
- De l'arrivée à son départ, il faut prévoir environ 1h30.
- Un délai de 2 semaines est nécessaire entre chaque don de plasma.
- On peut faire un don de plasma jusqu'à 24 fois par an !
- Tous les groupes sanguins sont recherchés et particulièrement les donneurs du groupe **AB** qui sont donneur universel en plasma.

### ➤ Comment se passe un don de plaquettes ?

- Le don de plaquettes dure en moyenne 1h30, il faut prévoir environ 2h15 à l'EFS.
- Respecter un intervalle de 4 semaines entre chaque don de plaquettes ;
- Donner au maximum 12 fois ses plaquettes par an
- Tous les groupes sanguins sont recherchés et particulièrement les donneurs du groupe **0** qui sont donneur universel en plaquettes

### ➤ Qui peut donner ?

Pour donner son plasma et ses plaquettes, il faut être en bonne santé, être âgé de 18 à 65 ans et ne pas avoir été transfusé.  
Le poids minimum est de 55kg. Il est recommandé de ne pas venir à jeun et de bien boire avant et après le don.

**Dans les cas suivants, les dons doivent être différés de :**

- **7 jours** à la fin d'un traitement antibiotiques ;
- **14 jours** après un épisode infectieux ;
- **4 mois** après une endoscopie, un piercing ou un tatouage ;
- **4 mois** après un voyage dans un pays où sévit le paludisme (**cette contre-indication ne s'applique pas au don de plasma**)
- **6 mois** après un accouchement



**EFS**  
ÉTABLISSEMENT FRANÇAIS DU SANG  
Du donneur  
aux patients

SPÉCIALITÉS CULINAIRES  
CHERCHENT DONNEURS  
DE PLASMA SOLIDAIRES

UNIQUEMENT  
SUR RDV

Une collation haute couture  
pour oublier la peur des aiguilles !

EN PARTENARIAT AVEC LE CLUB CHEF D'OC MONTPELLIER

**COLLECTE GOURMANDE  
POUR LES DONNEURS DE PLASMA**

**EFS MONTPELLIER**  
392 AV. DU PROFESSEUR JEAN-LOUIS VIALA

**DU 13 AU 18 MAI 2019**

dondesang.efs.sante.fr

0 800 972 100 Service & appel gratuits

Asseyez-vous à la table de :

**Gérard Cabiron** • CABIRON TRAITEUR  
**Guillaume Despond** • LE BISTROT DE BACCHUS  
**Frédéric Husser** • HUSSER TRAITEUR  
**Richard Juste** • NOUVEL ÉTABLISSEMENT  
**Jacques Mazerand** • LE MAZERAND

Un jour, un chef !