


DON BÉNÉVOLE

DON DU SANG • DON DE MOELLE OSSEUSE • DON D'ORGANES



BIEN PLUS QU'UN DON,
UNE VIE !



Edito

En France, le don est un acte anonyme, volontaire, non profitable et bénévole. Les ressources en sang, plaquettes, plasma, moelle osseuse, organes ou tissus manquent. Chaque individu peut contribuer à améliorer la situation, qu'il soit jeune ou âgé, malade ou en bonne santé. Cependant, en fonction du don souhaité, certaines conditions sont à respecter.

Qui peut être donneur et comment l'être ? Pourquoi est-il important de donner son sang, ses organes ou sa moelle osseuse ?

Toutes les réponses dans cette brochure...

Géry Branquart
président de la MGC

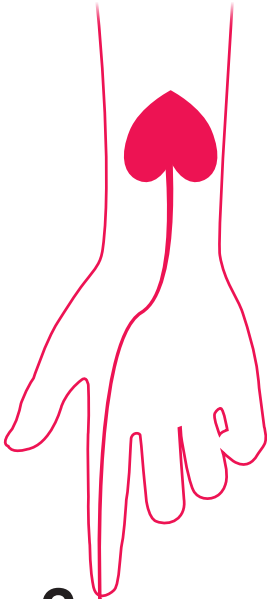
Jean-Marie Kron
président de l'ANCDB



Depuis plus de 130 ans, la mutuelle MGC est la première mutuelle santé des agents SNCF et de leur famille. Elle ne cesse de se transformer pour toujours afficher un visage dynamique et déterminé au sein du monde de la protection sociale complémentaire. Depuis 2006, elle est ouverte à tous et protège aujourd'hui plus de 260 000 personnes.



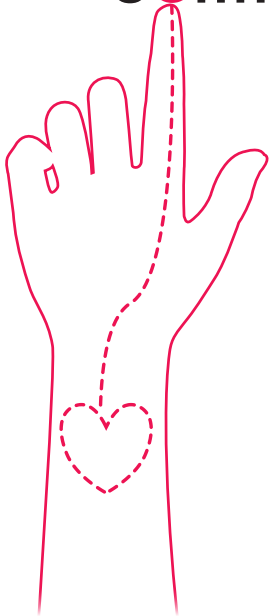
Depuis 1958, des cheminots œuvrent en faveur du don bénévole de sang, de dérivés de sang, d'organes, de moelle osseuse, de tissus et cellules. L'Association nationale des cheminots pour le don bénévole (ANCDB) regroupe les associations, les amicales, les correspondants et les personnes volontaires pour promouvoir ces différents dons. L'ANCDB est l'instance représentative officielle auprès de la direction du Groupe SNCF.



DON BÉNÉVOLE

DON DU SANG • DON DE MOELLE OSSEUSE • DON D'ORGANES

Sommaire



- P. 4** **Don du sang**
Pourquoi donner son sang ?
Quelles conditions pour donner son sang ?
Comment s'effectue un don de sang ?
- P. 6** **Don de moelle osseuse**
À quoi sert le don de moelle osseuse ?
Quelles conditions pour donner sa moelle osseuse ?
Comment se déroule un don de moelle osseuse ?
- P. 8** **Don d'organes et de tissus**
Pourquoi être donneur d'organes et de tissus ?
Quelles modalités pour donner ses organes ?
Comment se passe un don d'organes ?
- P. 10** **Devenir correspondant bénévole**
- P. 11** **Mes dons**

DON DU SANG

Pourquoi donner son sang ?

En donnant votre sang, vous aidez une femme qui a perdu beaucoup de sang lors de son accouchement, vous participez au rétablissement d'une personne atteinte d'un cancer (leucémie, lymphome...) ou d'une maladie du sang (drépanocytose, thalassémie), vous contribuez à la fabrication de médicaments (immunoglobulines, facteurs de coagulation...).

Lorsque vous donnez votre sang, vous donnez à la fois des globules rouges, des plaquettes et du plasma.

Aujourd'hui, aucun produit n'est substituable au sang humain. Le don de sang est indispensable !

L'EFS
le plus proche
de chez moi



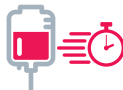
A tout moment, il est possible de donner son sang dans un lieu de collecte. N'hésitez pas à consulter les lieux de collecte sur le site de l'Établissement français du sang (EFS) ou flashez le code ci-contre pour connaître l'adresse du lieu de collecte le plus proche de chez vous.

Bon à savoir : il est possible de faire uniquement un don de plasma ou de plaquettes. Ces prélèvements s'effectuent sur rendez-vous.

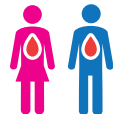
Quelques chiffres



Chaque jour en France,
10 000 dons
sont nécessaires pour faire face
aux besoins !



Les **produits sanguins** ont
une **durée de vie limitée**,
d'où la nécessité de donner
son sang régulièrement.



Une femme peut donner
son sang au maximum
4 fois par an,
et un homme 6 fois par an.

Quelles sont les conditions pour donner son sang ?

- Vous avez entre 18 et 70 ans (de 18 à 65 ans pour un don de plasma ou de plaquettes) ;
- Vous êtes reconnu apte au don par le personnel de l'EFS ;
- Vous pesez au moins 50 kg ;
- Votre taux d'hémoglobine est suffisant (lors d'un premier don, le dosage de votre taux est réalisé).

Certaines situations peuvent repousser votre don.

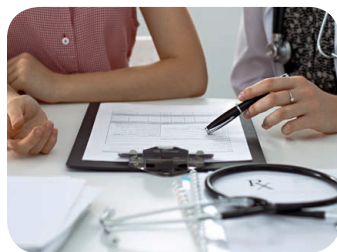
Vous devez attendre :

- 7 jours après la fin d'un traitement antibiotique ;
- 7 jours après un soin dentaire ;
- 14 jours minimum après une infection ;
- 4 mois après un voyage dans un pays touché par le paludisme ou d'autres parasitoses ;
- 4 mois après une intervention chirurgicale ou une endoscopie.

Comment s'effectue un don de sang ?

Le don se déroule en 4 étapes.

- 1- Inscription auprès de l'équipe de l'EFS qui vous remet un questionnaire afin de préparer l'entretien qui suit.
- 2- Entretien confidentiel avec un professionnel de l'EFS pour vérifier votre aptitude au don de sang.



- 3- Prélèvement réalisé par un(e) infirmier(ière) de l'EFS spécialement qualifié(e).
- 4- Temps du repos et de la collation d'une vingtaine de minutes pour s'assurer de votre bonne récupération après le don.

Lorsque vous donnez votre sang, il ne faut pas être à jeun, mais avoir mangé et bu. Évitez néanmoins les aliments trop gras et les boissons alcoolisées.

DON DE MOELLE OSSEUSE



À quoi sert le don de moelle osseuse ?

La moelle osseuse est indispensable à la vie. Elle assure la production des cellules souches (globules rouges, globules blancs, plaquettes).

La greffe de moelle osseuse permet de soigner des personnes atteintes de **maladies graves du sang** : principalement des leucémies, mais aussi des déficits du système immunitaire sévère du nourrisson, ou encore des anomalies héréditaires.

Quelques chiffres



Chaque année en France, **2 000 personnes** - enfants et adultes - ont besoin d'une greffe de moelle osseuse.



2/3 des patients n'ont pas de donneurs compatibles dans leur fratrie.



Hors fratrie, la probabilité d'être compatible est de **1 chance sur 1 million**, d'où l'importance d'être inscrit sur le registre France Greffe de Moelle.

En vous inscrivant sur le registre, vous devenez Veilleur de Vie !

Quelles sont les conditions pour donner sa moelle osseuse ?

- Avoir entre 18 et 50 ans (même si l'on peut rester inscrit et donner sa moelle jusqu'à 60 ans) ;
- Être en parfaite santé ;
- Passer un entretien médical avec un médecin chargé du recrutement ;
- Faire un prélèvement de salive ou de sang.

Les principales contre-indications médicales au don sont :

une affection cardiaque ou respiratoire, une hypertension artérielle, une maladie du système nerveux, un cancer, un problème métabolique (diabète, insuffisance hépatique), un traitement anticoagulant, des antécédents de phlébite ou d'embolie pulmonaire, des problèmes dorso-lombaires, une affection neuromusculaire, une réaction allergique grave, une épilepsie, une surcharge pondérale importante, une prise de médicaments à long terme et des conduites sexuelles à risque.

Une fois inscrit sur le registre, le donneur s'engage à se rendre disponible sous 1 à 3 mois pour le prélèvement, mais aussi à informer de tout changement important concernant son état de santé ou ses coordonnées.

Comment se déroule un don de moelle osseuse ?

Si vous êtes compatible avec un malade qui a besoin d'une greffe de moelle osseuse, vous allez :

- Passer un nouvel entretien médical et de nouveaux examens ;
- Aller à l'hôpital ou dans un lieu de collecte pour le prélèvement des cellules de la moelle osseuse.

Aujourd'hui, il est possible de prélever les cellules souches de deux façons : par prélèvement direct dans la moelle osseuse (os postérieur du bassin) ou prélèvement sanguin.



Pour plus d'informations,
consultez le site

dondemoelleosseuse.fr

**Et gardez en tête que vous pourrez
peut-être sauver une vie !**



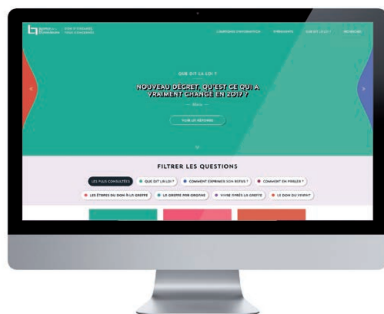
DON D'ORGANES ET DE TISSUS

Pourquoi être donneur d'organes et de tissus ?

La greffe d'organes est envisagée comme la dernière chance quand l'état du malade se dégrade et que seul le remplacement d'un ou plusieurs organes permet son amélioration.

De nombreuses maladies peuvent conduire à une greffe : insuffisance rénale, malformation ou maladie cardiaque, maladie du foie, mucoviscidose, certains cancers... Le rein est l'organe le plus souvent greffé, suivi du foie, du cœur, des poumons, du pancréas et des parties de l'intestin. Les médecins peuvent également greffer les tissus (valves cardiaques, veines, cornées...).

Donner ses organes et tissus, c'est permettre à des malades de retrouver une vie normale : recouvrer la vue, recommencer à marcher...



Pour plus d'informations sur le don d'organes et de tissus, rendez-vous sur dondorganes.fr

Quelques chiffres



En 2016,
5 891 organes
ont été greffés.



En France, plus de
57 000 personnes vivent
avec un organe greffé.



1 seul donneur permet
généralement de greffer
plusieurs malades.

Quelles sont les modalités pour donner ses organes ?

En France, la loi indique que nous sommes tous donneurs d'organes et de tissus, quel que soit notre âge et notre état de santé. **Il n'existe aucune contre-indication au don d'organes et de tissus, seuls les médecins évaluent au cas par cas les organes et les tissus pour s'assurer de leur qualité.**

Bien évidemment, vous pouvez vous opposer au prélèvement de vos organes et tissus après votre mort, en le déclarant de votre vivant de trois façons possibles :

- En vous inscrivant sur le registre national des refus ;
- En rédigeant par écrit votre refus et en confiant ce document daté et signé à un proche ;
- En communiquant oralement votre opposition à vos proches, qui devront en attester par écrit.



Comment se passe un don d'organes ?

Dès lors qu'une personne décède, l'équipe médicale la prend en charge avec le plus grand respect, quelle que soit l'issue de la démarche de prélèvement. Elle veille à préserver les organes et les tissus en vue d'un éventuel prélèvement. En premier lieu, l'équipe médicale vérifie sur le registre national des refus que le défunt n'ait pas fait valoir son opposition. S'il n'est pas inscrit, l'équipe contacte ses proches.

En l'absence d'opposition du défunt, des analyses de laboratoire et des examens sont effectués sur les organes et tissus afin d'évaluer leur qualité, et trouver par la suite les receveurs les plus compatibles.



Les organes et tissus prélevés sont conditionnés à 4°C dans des conteneurs spécifiques, puis transportés (train, avion, voiture...) le plus rapidement possible vers les hôpitaux où auront lieu les greffes.

Une greffe peut mobiliser jusqu'à 8 personnes et durer jusqu'à 12 heures, sans oublier que, grâce à un donneur, plusieurs vies peuvent se poursuivre.



Devenir correspondant bénévole, c'est...

- Donner un peu de son temps ;
- Promouvoir le don bénévole autour de soi (proches, collègues) ;
- Participer à une grande cause nationale.

Le but est de créer un véritable réseau national d'échanges et de partenariat entre les établissements de la SNCF, ceux de l'Établissement français du sang et de l'Agence de la biomédecine.

Trouver un
correspondant
bénévole



Pour plus d'informations, contactez
les correspondants cheminots
bénévoles de votre région en
flashant le code ci-contre.

MES DON

Mes dons du sang

Dates des prélèvements :

.....
.....
.....
.....
.....

Mes dons de plaquettes

Dates des prélèvements :

.....
.....
.....
.....

Mes dons de plasma

Dates des prélèvements :

.....
.....
.....
.....

Mon don de moelle osseuse

RDV le :

.....

Le lieu de collecte le plus proche de chez moi se situe au*

.....
.....

**Voir page 4 pour connaître le centre le plus proche de chez vous*



Mutuelle MGC
2-4 place de l'Abbé Georges Hénocque
75637 PARIS Cedex 13
mutuelleMGC.fr



ANCDB
168 rue La Fayette
75010 PARIS
dondusang-sncf.org

Sources :

- Agence de la biomédecine
- Etablissement français du sang (EFS)