Don du sang

Publié le 10 octobre 2022

Pour consulter la date de la prochaine collecte, rendez-vous sur le site de l'Etablissement français du sang (EFS).

Avant de vous inscrire, veuillez consulter les conditions de présentation ainsi que les contre-indications **disponibles sur le site de l'EFS.**

Pour chaque don, il est demandé de se présenter avec une **pièce d'identité** (carte nationale d'identité, passeport ou titre de séjour).

Ok

Service-Public.fr
Le site officiel de l'administration française

Fiche pratique

Don de sang

Vérifié le 30/10/2026 – Service Public / Direction de l'information légale et administrative (Premier ministre)

Quelles sont les conditions pour pouvoir donner son sang ? Il faut être majeur et répondre à certains critères médicaux pour protéger le donneur et le receveur. Un entretien préalable au don permet de vérifier l'absence de contre-indication et si un délai minimum entre 2 dons a bien été respecté. Le don de sang n'est pas rémunéré. Nous vous exposons les règles à connaître.

Tout replier

Tout déplier

En quoi consiste le don de sang ?

Un don de sang total permet de recueillir 3 composants essentiels pour fabriquer des produits sanguins

pour les malades :

- Globules rouges
- Plaquettes
- Plasma.

Il est aussi possible de faire uniquement un don de plasma ou de plaquettes.

Le don de sang total est réalisé en position allongée et sous surveillance médicale. Le volume de sang prélevé dépend de votre poids et de votre taille.

Le don de plasma permet de récolter 2 à 4 fois plus de plasma que lors d'un don de sang.

Le don de plaquettes sanguines sert notamment à soigner certains cancers, dont la leucémie. Les plaquettes permettent d'éviter les risques d'hémorragies mettant en jeu la vie des malades.

Qui peut faire un don de sang ?

Conditions de santé à remplir

Pour faire un don de sang, vous devez notamment :

- Être en bonne santé
- Et peser au minimum 50 kg.

Vous pouvez être exclu du don de sang en cas de contre-indications médicales.

Ainsi, vous ne pouvez pas faire un don de sang notamment si vous êtes dans l'une des situations suivantes :

- Vous avez subi une transfusion et/ou une greffe, quelle qu'en soit la date (sauf en cas d'utilisation de substituts osseux en implantologie dentaire)
- Vous avez séjourné au Royaume-Uni pendant au minimum 1 an cumulé entre 1980 et 1996
- Vous pourriez transmettre un virus
- Vous pourriez transmettre une agent infectieux
- Vous êtes enceinte
- Une contre-indication vous en empêche.

À savoir

Vous ne pouvez pas être exclu du don de sang en raison de votre orientation sexuelle.

D'autres critères sont exigés (exemple : ne pas avoir utilisé par voie injectable de drogues ou de substances dopantes sans prescription).

Vous pouvez tester votre capacité à donner en répondant à un questionnaire élaboré par l'établissement français du sang (EFS) :

Outil de recherche
Savoir si on peut faire un don de sang, de plasma ou de plaquettes

Condition d'âge

La nature du don que vous pouvez faire varie selon votre âge :

Limites d'âge des donneurs pour un don

Âge	Nature du don
Moins de 18 ans	Aucun don, sauf en cas d'urgence et avec l'accord du mineur et de ses parents
De 18 à 65 ans révolus	Tout type de don est autorisé Toutefois, à partir de 50 ans, le don de granulocyte (famille des globules blancs) n'est plus autorisé
Après 60 ans	Le 1er don est soumis à l'autorisation du médecin responsable du prélèvement
À partir de 65 ans révolus	Seul le don de sang total est autorisé, avec l'autorisation du médecin
71 ans et plus	Aucun don n'est autorisé, sauf pour des cas exceptionnels (sang rare)

Condition propre au majeur sous protection juridique (tutelle, curatelle...)

L'interdiction du don de sang concerne uniquement les personnes faisant l'objet d'une mesure de protection juridique avec représentation à la personne.

Ainsi, une personne sous curatelle (y compris en curatelle renforcée) peut donner son sang, alors qu'une personne sous tutelle ne peut pas donner son sang.

Comment donner son sang ?

Donner son sang nécessite de suivre une procédure en 3 étapes.

Avant le prélèvement

Un questionnaire vous est remis pour préparer l'entretien préalable. Des formalités administratives sont accomplies (exemple : vérification de votre identité).

Cet entretien est confidentiel.

Lors de cet entretien, le corps médical détermine si votre état de santé vous permet ou non de donner votre sang. Il vérifie donc qu'il n'y a pas de contre-indication et que vous pouvez supporter ce don.

Le don a une durée variable selon que vous donnez votre sang, votre plasma ou des plaquettes.

À noter

Il vous est conseillé d'avoir mangé équilibré, de boire de l'eau et des jus de fruits avant. Il est également conseillé d'éviter les boissons alcoolisées dans les heures précédant le prélèvement.

Pendant le prélèvement

Votre sang est prélevé à l'aide de matériel stérile et à usage unique.

Au moment du prélèvement, un document vous est remis indiquant :

- Un numéro de téléphone de l'établissement
- Et la personne à joindre pour toute information pouvant intéresser le médecin de prélèvement.

Après le prélèvement

Il vous est conseillé d'observer un court repos, sous surveillance médicale. Une légère collation vous est offerte par le centre de prélèvement. Pensez aussi à vous hydrater.

Il est important de signaler tout détail oublié lors de l'entretien préalable.

Toute anomalie dépistée lors de l'analyse de votre sang vous sera signalée.

Si jusqu'à 15 jours après votre venue, vous ressentez de la fièvre ou tout autre signe d'infection, il faut contacter l'établissement français du sang (EFS) par téléphone.

Quelle est la durée du prélèvement de sang ?

Durée du prélèvement selon le type de prélèvement

Type de don	Durée
Don de sang total	8 à 10 minutes de prélèvement Prévoir 45 minutes à 1 heure (entretien médical, repos et collation).
Don de plasma	45 minutes en moyenne de prélèvement De votre arrivée à la maison du don à votre départ, il faut compter environ 1 heure 30.
Don de plaquettes	1 heure 30 de prélèvement De votre arrivée à la maison du don à votre départ, il faut compter 2 heures.

Où donner son sang, son plasma ou ses plaquettes ?

L'Établissement français du sang (EFS) présente les informations pour savoir où et quand faire un don du

sang, plasma ou plaquettes. Vous devez indiquer votre ville ou votre code postal.

Où s'adresser ?

Prendre rendez-vous pour donner son sang

En savoir plus sur le Centre de transfusion sanguine des armées (CTSA)

Quel intervalle entre les dons de sang ?

Intervalle minimum à respecter entre 2 dons

L'intervalle minimum entre 2 dons similaires varie de 2 à 8 semaines.

Limites et périodicité du don de sang, plasma ou plaquettes			
Type de don	Nombre de dons maximum dans l'année	Intervalle minimum entre 2 dons similaires	
Homme	Femme		
Don de sang total	6	4	8 semaines
Don de plasma par aphérèse	24	24	2 semaines
Don de plaquettes	12	12	4 semaines

Les intervalles à respecter entre 2 dons non similaires varient entre 2 semaines et 16 semaines.

⚠ Attention :

Au cours d'une année, avec une tolérance de 15 jours, un maximum de 24 prélèvements est autorisé par donneur, tout type de don confondu.

Cas particuliers

Les règles diffèrent selon la situation (attention, cette liste n'est pas exhaustive) :

- Après la fin des symptômes liés à une infection et/ou fièvre supérieure à 38°C : 2 semaines
- Après un piercing (boucles d'oreilles incluses) ou un tatouage : 2 mois
- Après un accouchement : 6 mois
- Après une opération chirurgicale : entre 7 jours et 4 mois
- Asthme grave : la contre-indication est permanente.

Textes de référence

- Code de la santé publique : articles L1211-1 à L1211-9

  Don et utilisation des éléments et produits du corps humain

- Code de la santé publique : articles L1221-1 à L1221-14

  Collecte, préparation et conservation du sang

- Code de la santé publique : articles D1221-1 à D1221-4

  Bénévolat du don du sang

- Code de la santé publique : article R1221-5

  Sélection des donneurs

- Arrêté du 17 décembre 2019 fixant les critères de sélection des donneurs de sang

Services en ligne et formulaires

- Savoir si on peut faire un don de sang, de plasma ou de plaquettes

  Outil de recherche

Pour en savoir plus

- Le don de sang : questions pratiques

  Établissement français du sang

- Carte du paludisme

  Institut Pasteur

- Contacter l'établissement français du sang après un don

  Établissement français du sang

- Centre de transfusion sanguine des armées (CTSA)

  Ministère des armées

© Direction de l'information légale et administrative

Lien utile

Questionnaire : puis-je donner mon sang ? dondesang.efs.sante.fr