



**MOIS DE LA GÉNÉROSITÉ**  
**OFFREZ UN CADEAU**  
**RARE ET PRÉCIEUX.**  
**DONNEZ VOTRE SANG**



## DONNER, C'EST ÇA L'ESPRIT DES FÊTES.

**Plus que jamais, les dons doivent se poursuivre en cette fin d'année !**

Tout le mois de décembre l'EFS Grand Est organise le « **Mois de la générosité** » : un mois consacré au don de sang et à la solidarité. La population est invitée à donner son sang durant cette période synonyme de générosité, où les réserves en sang sont menacées...

**Épidémies hivernales, préparatifs des fêtes de fin d'année ou encore vacances : les donneurs sont moins disponibles... Or, les besoins des malades persistent, il est important de se mobiliser !**

**Faisons ensemble du mois de décembre le mois de la générosité !**

### Venez donner votre sang :



Lundi 23 décembre 2024  
De 15h30 à 19h30  
Espace Culturel des Avrils  
Pour prendre RDV : [dondesang.efs.sante.fr](https://dondesang.efs.sante.fr)

Collecte organisée en partenariat avec l'amicale pour le don de sang bénévole locale.

### Pour donner votre sang, vous devez :

- Être âgé(e) de 18 à 70 ans
  - Peser au moins 50 kg
  - Être reconnu(e) apte lors de l'entretien préalable au don
  - Être muni(e) d'une pièce d'identité avec photo
  - Manger avant et bien vous hydrater tout au long du parcours.
- Avant de vous déplacer, faites le test en ligne : [Puis-je donner mon sang ?](#)

### Les étapes du don de sang :

- Accueil et inscription
- Questionnaire et entretien préalable au don
- Le don (10 min)
- Pause A+ (20 min - collation)

De l'accueil à la pause A+, prévoyez entre 45 min et 1h.

**Prenez 1h pour sauver 3 vies !**

### CASSANDRA,

de donneuse à receveuse

« Je m'appelle Cassandra et j'ai 22 ans. Pendant 4 ans, j'ai donné mon sang : c'était important pour moi de venir en aide aux gens qui en auraient besoin.

Cette année, j'ai subi une intervention chirurgicale qui m'a conduite à faire une hémorragie massive. J'ai dû être transfusée.

Aujourd'hui, je voudrais dire à toutes les personnes qui hésitent encore de foncer.

On ne sait pas de quoi demain est fait, peut être qu'un jour un proche ou vous-même aurez besoin de ce don. »



PARTAGEZ VOTRE POUVOIR,  
DONNEZ VOTRE SANG !

RENDEZ-VOUS  
SUR NOTRE SITE



[dondesang.efs.sante.fr](https://dondesang.efs.sante.fr)