

1) Pour donner son sang, il faut :

- Avoir entre 18 et 70 ans
- Peser au minimum 50 kg.
- Ne pas venir à jeûn : boire et manger sucré 1h à 1h30 avant le don
- Eviter les matières grasses au petit déjeuner pour les collectes du matin, et à midi pour les collectes de l'après-midi.

2) Les contre-indications au don de sang :

- L'EFS doit assurer la sécurité des donneurs comme des receveurs. Environ 10% des personnes qui se présentent pour faire un don présentent une contre-indication mais, dans les trois-quarts des cas, cet ajournement n'est que temporaire.

a) Contre-indications générales :

- Grande fatigue
- Anémie
- Diabète insulino-dépendant
- Traitement pour des crises d'épilepsie
- Grossesse en cours, et jusqu'à six mois après l'accouchement.
- Mesure de protection légale (tutelle ou curatelle)
- Infection en cours : maladie virale (ex.: grippe, gastro-entérite...) : il faut attendre deux semaines après la fin des symptômes pour pouvoir donner son sang
- Prise de médicaments (antibiotiques, corticoïdes en comprimés...) : il faut respecter un délai de 14 jours après la fin du traitement.
- Maladie transmissible par le sang : syphilis, hépatites virales B et C, VIH
- Exposition à des risques d'infection : respecter les délais suivants avant de pouvoir donner son sang :
 - 1 jour pour le traitement d'une carie
 - 7 jours pour un détartrage
 - 4 mois pour un piercing ou un tatouage
 - de 7 jours à 4 mois pour une intervention chirurgicale
 - 4 mois après le retour d'un voyage dans un pays impaludé
- Chirurgie lourde en milieu hospitalier datant de moins de 4 mois
- Arrêt de travail en cours.

b) Contre-indications d'ordre sexuel :

- Lorsque vous avez un nouveau partenaire, vous devez attendre un délai de 4 mois pour donner votre sang, même si vous avez utilisé un préservatif.
- D'une manière générale, s'il y a eu un nouveau partenaire sexuel, il faut attendre un délai de 4 mois après le dernier rapport non protégé pour pouvoir donner votre sang.
- Si vous êtes un homme et que vous avez (ou avez eu) des relations sexuelles avec un autre homme, vous ne pouvez pas donner votre sang.

3) Ce qui ne constitue pas une contre-indication

- La prise de médicaments : elle n'est généralement pas une contre-indication au don. C'est plutôt la maladie elle-même qui représente une contre-indication (diabète traité par insuline, maladie cardiaque, épilepsie, tension artérielle mal équilibrée...). Elle doit être signalée au médecin.
- La prise d'aspirine ou d'anti-inflammatoires : elle doit être signalée également au médecin mais n'est pas une contre indication au don de sang
- Même si vous n'avez pas la nationalité française, vous pouvez donner votre sang en France