

# 5 mythes sur le don de sang

## Premièrement, pourquoi devrais-je envisager de donner mon sang ?

Un don régulier garantit que du sang sera disponible pour votre communauté en cas de besoin, par exemple dans une situation d'urgence telle qu'un accident de la route. Il n'y a pas de substitut au sang et sa durée de conservation est courte.

1

### Donner du sang me rendra faible

**MYTHE!** Le don de sang ne vous affaiblit pas et ne cause pas de problèmes de santé à long terme. Votre corps reconstitue le sang donné en peu de temps et le processus n'a pas d'effets néfastes significatifs sur votre santé globale.



2

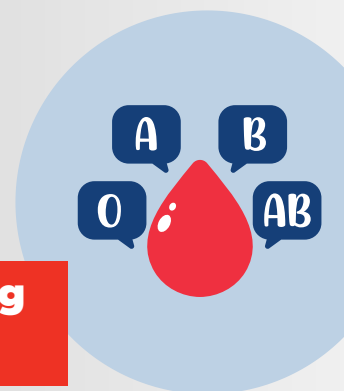
### C'est douloureux de donner du sang

**MYTHE!** Le don de sang est généralement un processus indolore. Vous pouvez ressentir un léger pincement ou une piqûre lorsque l'aiguille est insérée, mais l'inconfort est minime. La procédure est généralement bien tolérée par la plupart des donneurs.

3

### Seuls certains types de sang sont nécessaires pour le don

**MYTHE!** Tous les groupes sanguins sont nécessaires pour le don. Bien qu'il puisse y avoir des pénuries occasionnelles de groupes sanguins spécifiques en cas d'urgence, des dons continus sont nécessaires pour maintenir un approvisionnement suffisant en groupes sanguins pour diverses maladies et procédures médicales.



4

### Je ne peux pas donner mon sang si j'ai un piercing ou un tatouage

**MYTHE!** Dans certains pays, le fait d'avoir un tatouage ou un piercing ne vous empêche pas automatiquement de donner votre sang (à condition que le tatouage ou le piercing ait été effectué dans un établissement agréé et stérile et que vous remplissiez les autres critères d'éligibilité). Vous pourrez peut-être donner votre sang après une période d'attente spécifique, mais consultez votre service de don du sang local.

5

### Je ne peux pas donner de sang pendant mes règles

**MYTHE!** Consultez votre service de don du sang local, car chaque pays est différent. Cependant, l'Organisation mondiale de la santé affirme que les femmes peuvent être acceptées pour un don pendant la menstruation, à condition qu'elles se sentent bien et qu'elles atteignent le niveau minimum d'hémoglobine.

*Avez-vous d'autres éléments concernant le don de sang qui vous font hésiter à donner ? Nous vous encourageons à en discuter avec votre équipe locale de recrutement de donneurs de sang !*

