

# Conseils pour vous détendre pendant votre don de sang



# 1

## Sachez à quoi vous attendre

La meilleure façon de préparer votre don de sang est de savoir à quoi vous attendre. Contactez votre centre de collecte de sang avant le don pour savoir quel est le processus le jour même, ou renseignez-vous en ligne. Assurez-vous également d'emporter une pièce d'identité avec vous le jour de votre don !

# 2

## Soyez prêt

La veille du don, prenez un repas copieux, restez bien hydraté et passez une bonne nuit de sommeil. Dans les 3 heures précédant le don, prenez une collation salée et buvez 750 ml d'eau.



# 3

## Tension musculaire appliquée

Les exercices de mise en tension musculaire sont une méthode efficace et simple pour vous détendre pendant et après votre don. Ces exercices augmentent rapidement votre tension artérielle, réduisant ainsi le risque de malaise. Effectuez ces exercices avant et après l'insertion et le retrait de l'aiguille, ainsi qu'avant de quitter le fauteuil de don.

Suivez ces étapes:

1. Croisez tes jambes.
2. Pressez l'intérieur de vos cuisses ensemble et contractez vos abdominaux.
3. Étirez vos chevilles.
4. Maintenez pendant 5 secondes, puis relâchez pendant 5 secondes. Répétez 5 fois, puis croisez les jambes dans l'autre sens.



# 4

## Parlez-nous

Si vous avez des inquiétudes lors de votre don de sang, appelez un membre du personnel. Ils vous assisteront et veilleront à ce que vous vous sentiez à l'aise pendant le processus de don.



Merci pour votre cadeau qui sauve des vies !