



**Don du sang**  
**Mardi 6 décembre de 16h00 à 20h00**  
*Salle du Conseil Municipal*

### Pourquoi donner son sang?

Il n'existe pas de produit capable de substituer complètement au sang humain. Le don du sang est donc indispensable pour **sauver une vie**.

Après le prélèvement, les trois principaux composants sanguins sont séparés pour fournir aux malades le seul produit dont ils ont besoin ou pour préparer des médicaments. Par exemple :

- Les **globules rouges** sont transfusés lors d'hémorragies importantes lors d'un accident, d'une opération chirurgicale...
- Les **plaquettes** servent notamment dans le traitement de certains cancers dont la leucémie.
- Le **plasma** est utilisé pour les remèdes contre l'hémophilie, les grandes brûlures, le traitement des maladies infectieuses.

### Les dates des collectes de Sang en 2017

- Jeudi 2 février
- Jeudi 3 août
- Jeudi 6 avril
- Mardi 3 octobre
- Jeudi 8 juin
- Mardi 5 décembre

### Comment se déroule une collecte?

**1- L'inscription administrative** : afin de recueillir les renseignements nécessaires pour constituer le dossier du donneur. Pour un premier don, il faut se munir d'une pièce d'identité. Il faut être majeur et avoir entre 18 et 70 ans. Le don est anonyme seul l'EFS connaît l'identité du donneur et du receveur et les données les concernant.

**2 - L'entretien médical** : pour assurer la sécurité transfusionnelle. Le médecin cherche à savoir si le donneur peut donner son sang sans risque pour sa santé et celle du malade. Cet entretien est confidentiel et couvert par le secret médical.

**3- Le prélèvement** : Après quelques tubes échantillons sur lesquels seront effectuées les analyses, une poche de 450 ml est prélevée. Cela dure environ 10 minutes.

**4- La collation** : Après votre don, vous restez sous l'œil vigilant des infirmières. Une collation vous est offerte avant de quitter le lieu de collecte.

Le don de sang total nécessite 30 à 40 minutes.

*Consom' Boutique - CCAS*

405 Quartier Haute Folie 14200 Hérrouville-Saint-Clair

02.31.45.34.36 - [consomboutique@herouville.net](mailto:consomboutique@herouville.net)

# LES ACTIONS SANTÉ À VENIR...

## Atelier Cuisine Santé

### Jeudi 8 décembre à 9h00

*Venez cuisiner et partager un repas  
à la Consom' Boutique*



Valeurs nutritionnelles moyennes	pour 100 g
Valeur énergétique	530 kcal (2215 kJ)
Protéines	6,8 g
Glucides dont sucres	56 g 55 g
Lipides dont acides gras saturés	31 g 10,3 g
Fibres	4 g
Sodium	0,03 g

*Savez-vous ce que vous mettez dans  
votre assiette?*

*Venez apprendre à décrypter les  
étiquettes alimentaires ! À 11h*

## Conférence : La mémoire dans tous ses états Mardi 17 janvier 2017 14h30 à la Maison des Associations



Au 10.18 Grand Parc

Conférence suivie des ateliers :

### Mémoire Tonique

- Mardi 24 janvier
- Lundi 30 janvier
- Mardi 7 février

Pour toute question, inscription ou autre renseignement :

Consom' Boutique - CCAS

405 Quartier Haute Folie 14200 Hérouville-Saint-Clair  
02.31.45.34.36 - consomboutique@herouville.net