



TROPHÉES DE LA VIE

*Donnez votre sang en
équipe et aidez-nous à
devenir la structure la plus
solidaire de Narbonne!*

LES TROPHÉES DE LA VIE : UN CHALLENGE POUR LE DON DE SANG

Les 12 et 13 novembre et les 10 et 11 décembre 2025, les Trophées de la Vie font leur retour à Narbonne pour leur seconde édition !

L'objectif est simple : envoyer un maximum de donneurs de sang en collecte pendant la période du challenge pour devenir la structure la plus solidaire de la ville.

DÉROULEMENT DU CHALLENGE

Le challenge prendra la forme suivante :

- Les donneurs pourront prendre rendez-vous en toute autonomie au moment de leur choix sur les 4 jours de collectes en se rendant sur dondesang.efs.sante.fr et en sélectionnant le planning de Narbonne.
- Il est également possible de vous réserver des créneaux horaires dédiés à votre établissement qui permettront aux membres de votre structure de donner leur sang sur leur temps de travail dans des conditions optimales. Un planning de rendez-vous sera mis en place dans le but d'optimiser le temps consacré à cette démarche. La prise de rendez-vous se fera en ligne grâce à un lien que nous vous ferons parvenir au préalable.
- Les dons de sang s'effectueront aux horaires habituels de collecte c'est à dire de 14h à 18h.
- Afin de vous aider à mobiliser un maximum de salariés, partenaires, clients, amis... pour relever ce défi, tous les supports de communication nécessaires à la diffusion de l'information et à la promotion de l'opération vous seront fournis (affiches, flyers, etc.).
- À la fin du challenge, la structure qui aura fait preuve de la plus grande mobilisation remportera le « Trophée de la Vie » de la structure la plus solidaire au cours d'une cérémonie organisée spécialement pour l'occasion.

COMMENT PARTICIPER ?

1. Inscrivez vous :

Complétez le formulaire de participation ci-joint et retournez le à joan.seus@efs.sante.fr

A réception du formulaire, nous vous recontacterons pour définir ensemble les modalités de mise en place du challenge, adaptées aux contraintes et à la vie de votre structure.

2. Mobilisez un maximum de donneurs :

Une fois votre structure inscrite, il vous revient d'informer vos employés, partenaires, clients, etc. sur votre participation au challenge et de les inciter à prendre rendez-vous en ligne.

Pour vous aider à mobiliser votre équipe, nous mettons à votre disposition les supports de communication nécessaires. Si vous le souhaitez, nous pourrions venir sensibiliser vos salariés au don de sang et répondre à leurs questions (interventions auprès des équipes ou mise en place d'un stand au sein de votre établissement le temps d'une journée ou demi-journée, nous pourrions vous proposer plusieurs solutions afin de répondre à ce besoin).

Plus vous serez nombreux, plus vous aurez de chances de remporter ce challenge !

3. Rendez-vous en collecte

Les donneurs volontaires seront accueillis sur place par l'équipe de l'EFS et des bénévoles de l'Association des Donneurs de Sang bénévoles qui leur remettront un coupon. Ce coupon sera à remplir par chaque donneur pour qu'il indique par quelle structure il a été sensibilisé.

En cas d'impossibilité pour certains d'entre eux de venir le jour J, ils auront la possibilité de reprogrammer leur don les jours de collecte restant. Pour augmenter vos chances, n'hésitez pas à mobiliser vos proches également !

4. Résultats - Remise des prix

Au terme de ces 4 journées de challenge, la structure la plus solidaire dans sa catégorie se verra remettre un trophée lors d'une cérémonie organisée spécialement pour l'occasion début 2026.

POURQUOI PARTICIPER ?

Participer aux « Trophées de la Vie » permettra à votre structure de :

- **S'engager** pour une cause de santé publique ;
- **Aider** l'EFS dans ses missions de sensibilisation au don de sang sur une période traditionnellement sensible, celle des fêtes de fin d'année.
- **Rassembler et motiver** l'ensemble de ses membres autour d'un enjeu commun : obtenir le titre de la structure la plus solidaire ;
- **Valoriser** son image par l'engagement dans le don de sang, la notoriété et profiter des retombées médiatiques de l'évènement.

LES ENGAGEMENTS DE CHAQUE PARTIE

LES ENGAGEMENTS DE L'EFS

- Développer des relations presse autour du challenge et mettre en avant la structure
- Fournir les supports de communication (affiches, visuels, supports numériques, etc.) nécessaires aux campagnes de promotion du challenge par la structure
- Gérer toute l'organisation logistique de l'opération (gestion des plannings de rendez-vous, mise à disposition des coupons, décompte des dons, ...)

LES ENGAGEMENTS DE LA STRUCTURE

- Promouvoir l'opération en internet en externe (affichage des supports de communication, information sur les dates et le fonctionnement du challenge)
- Respecter les modalités fixées en commun avec l'EFS et, le cas échéant, informer l'EFS de tout changement de programme (nécessité de changement de date par exemple).

PRÊTS À RELEVER LE DÉFI ?

COMMENT SE DÉROULE LE DON DE SANG ?

Quel que soit le lieu de la collecte (collecte mobile ou Maison du don), le parcours du donneur de sang se déroule toujours en 4 étapes :

Les 4 étapes pour donner son sang

La durée totale de ces étapes est d'environ une heure.

Il est recommandé de ne pas venir à jeun et de bien boire avant et après le don.



Vous êtes accueilli(e) par un(e) secrétaire,



Vous passez un entretien pré-don afin de déterminer votre aptitude au don,



Le prélèvement dure de 7 à 10 minutes et permet de prélever entre 400 et 500 ml de sang,



Après votre don, vous restez sous la surveillance de l'équipe médicale dans l'espace repos où une collation vous est offerte. Après un don, il est important de boire beaucoup et manger.

QUELLES SONT LES CONDITIONS POUR DONNER SON SANG ?

LES CONDITIONS POUR DONNER SON SANG

- Être âgé(e) de 18 à 70 ans
- Être muni(e) d'une pièce d'identité avec photo
- Être reconnu(e) apte au don
- Peser au moins 50 kg
- Manger et s'hydrater avant le don
- Pas de sport dans les 24H qui suivent le don
- Avoir un taux d'hémoglobine suffisant (si vous êtes nouveau donneur ou si votre dernier don date de plus de 2 ans, un dosage sera effectué)

Quizz en ligne ici

DANS CERTAINS CAS, IL FAUT RESPECTER UN DÉLAI AVANT DE DONNER SON SANG :

- Après la fin d'un traitement par antibiotiques : 7 jours
- Après des soins dentaires : de 24H à 7 jours
- Après un épisode infectieux : 14 jours (après l'arrêt des symptômes)
- Après un piercing ou un tatouage : 2 mois
- Après un voyage dans un pays où sévit le Paludisme (malaria...) : 4 mois
- Après une intervention chirurgicale : 4 mois
- Après un accouchement : 6 mois

A PROPOS DU DON DE SANG ET DE L'EFS

La mission première de l'Établissement français du sang est d'assurer l'autosuffisance nationale en produits sanguins afin de répondre chaque jour aux besoins des malades.

Aujourd'hui, il n'existe aucun traitement ni médicament de synthèse capable de se substituer au sang humain et aux produits sanguins labiles (PSL), issus des dons de sang. Cet acte volontaire et bénévole est donc irremplaçable et les besoins sont constants, tout au long de l'année.

En région Occitanie, l'objectif 2025 de l'EFS est de réaliser pas moins de 236 000 prélèvements de sang total.

La collecte de Narbonne est désormais organisée tous les mois, et environ 80 donateurs sont attendus sur chaque jour de collecte.

Pour comprendre la mesure de ce défi, il faut rappeler que si 50% des Français de 18 à 70 ans ont un jour donné leur sang, seuls 4% d'entre eux font chaque année ce geste indispensable et citoyen.



Besoin de + d'info ?

Contactez Joan Seus

Chargé de promotion du don à l'EFS

joan.seus@efs.sante.fr

M : 06 60 85 82 98 / F : 04 68 52 61 44