

# EFS / Don du sang

Jeudi 15 janvier 2026 de 14h30 à 19h30

**En 1 heure, vous pouvez sauver 3 vies !**

1 heure, c'est le temps qu'il faut pour un don de sang :

- Accueil
- Entretien préalable au don
- Prélèvement 7 à 10 minutes
- Pause

3, c'est le nombre de vies sauvées avec 1 don de sang



Pour se présenter à un don de sang, il faut :

- être âgé(e) de 18 à 70 ans (ou 65 ans pour les dons de plasma / plaquettes)
- peser au moins 50 kg (ou au moins 55 kg pour un don de plasma / plaquettes)
- être muni(e) d'une pièce d'identité

**Pensez aussi à vérifier les éventuelles contre-indications avant de vous déplacer !**

Tatouage récent, voyage, fièvre, dentiste...

## Coordonnées

Espace Magallon  
5 rue Bergeret  
95290  
L'Isle-Adam  
Infos pratiques

Collecte sur RDV, inscription sur : <https://mon-rdv-dondesang.efs.sante.fr/&nbsp;>;

Liens utiles

[Prendre rdv](#)

[Commune donneur](#)