

...LE. MARIEANNE. JOSU  
... LILY. AUBREY. MUHA. GRAY  
... HARPER. ANNA. CONNOR. DE. J  
... BROOKLYN. ISAIAH. CHRIS. IRMA. BA  
... CAMERON. CLÉMENCE. ROSA. SERGE. GI  
... HE. SAMANTHA. JOE. PETER. RENÉ. PASCAL. P  
... D. MARIE-JOSÉE. JEAN-BAPTISTE. MAIKA. ANITA.  
... ELIZABETH. CORALIE. ÉMILIE. ALEX. SARAH. CLA  
... UNO. SIMON. FREDERIC. LEA. EMY. MATHILDE. FRA  
... STINE. CHARLOTTE. TH...VA. YAN. MARC-  
... PHILIPPE. ARIANNE. HUB...E. BERNARD  
... DE. MICHEL. JOSE. GU... ROSALIF  
... A. **ROMANTIN.** JEAN-F... NICO  
... MMA. MATHIEU. MEGAN  
... RÉMOIS-XAVIER. SYLV  
... EXANDHRIEL.  
... HANNE. LOUT  
... AYA. XAVIER. LOUCAS  
... ARA. NATHAN. OLIVIER. LL  
... OPHIE. MYA. JACYNTHÉ. VALÉRIE  
... LIA. ANTOINE. SAM. ZOÉ. LUDOVIC.  
... HINA. RENÉE. RACHEL. DIANE. OSCAR. IV.  
... MAËL. ISMA. JOËL. CHARLES. ISABELLE. OCE  
... OUARD. CATHERINE. TOMMY. FRANÇOIS. CHAN  
... TRICIA. YVAN. PAUL. SYLVIE. JASMINE. ÉLÉONORE.  
... RI. CHARLIE. FANIE. FLORENT. LAURENT. GABRIELL  
... DE. JULIE. LAURENCE. JOSÉE. GENEVIÈVE. FÉLICIA.  
... PPE. ÉRIC. MARC-ANTOINE. NATHALIE. CLAIRE.  
... SE. MARIE-MICHÈLE. RENAUD. STÉFANIE. KA  
... T. MARTIN. EMILIO. SÉBASTIEN. VÉRONIC  
... ER. ESTEBAN. ELOI. JAMES. KYLE. F  
... KATE. BÉATRICE. JEAN-MARC  
... É-ANNE. JUSTIN. GERM  
... ES. MANUEL. KIM  
... CHARLES. RIS. MIKAEL  
... ANNIE. SUZY. HILDA. T  
... DY... ÉO. MAXINE. ARIR. S  
... OLE. ...IN. LOUIS. DARIO. M.  
... A... ALEXIS...ILLE. AXEL. AUGUST  
... J. AARC...CHA. HU...UMAS. MAHÉE. LILC  
... ENZO. JA... MARTIN...E. LOLA. JEANNE. P  
... CANDIDE. LO... VALENT... ANTHONIN. MARIUS  
... PUCINE. LOUIS...RGAUX...AIN. MARIN. LOU  
... MOTHÉE. CÉLIA... DIEGO...A. ANDRÉ. LE  
... LAN. ÉVAN. ROM...STIEN...N. PABLO."  
... ELOÏSE. ÉLÉA. PA... JEAN...CEL. JO  
... TIM. SANDRA. AB... MARIE-  
... ÉSSIA. LISON. AR...D. OWE  
... AN...E. LÉONARD...Y-ROSE  
... OMÉO. HLLIA. CL  
... ÉL. ANNABELL  
... RDAN. SAM. ANGELL  
... HIARA. MINA. IAN-HUBER.

# GUIDE POUR LE DONNEUR POTENTIEL



# TABLE DES MATIÈRES

<b>Glossaire</b>	<b>2</b>	<b>Don de cellules souches périphériques stimulées</b>	<b>12</b>
<b>Introduction</b>	<b>3</b>	Procédure de prélèvement	12
Bien s'informer	3	Risques associés au prélèvement	13
Qui peut s'inscrire au Registre?	3	Après le prélèvement	13
Comment s'inscrire?	4	Effets indésirables de la collecte de cellules souches périphériques stimulées	13
Confirmation de la compatibilité	4	Convalescence	14
<b>Préparation au don</b>	<b>5</b>	<b>Préparation du receveur</b>	<b>15</b>
Entretien téléphonique avec un conseiller d'Héma-Québec	5	La greffe du point de vue du receveur	15
Rencontre au centre collecteur, examen médical et analyses	5	<b>Réactions émotionnelles</b>	<b>16</b>
Confirmation de votre intention de donner	6	<b>Questionnaires et suivis postdon</b>	<b>16</b>
Don de sang et collecte de cellules souches	7	<b>Diagnostiques nécessitant une greffe de cellules souches</b>	<b>17</b>
Don de sang autologue (pour les donneurs de cellules souches de moelle osseuse)	7	<b>Questions fréquentes</b>	<b>17</b>
Coûts associés au don	7	<b>Annexe I – Conseils pour la préparation de votre séjour à l'hôpital</b>	<b>19</b>
<b>Confidentialité</b>	<b>8</b>	<b>Annexe II – Aliments riches en fer</b>	<b>20</b>
<b>Deux types de don</b>	<b>9</b>		
<b>Don de cellules souches de moelle osseuse</b>	<b>9</b>		
Hospitalisation	9		
Anesthésie	9		
Procédure de prélèvement	10		
Risques associés au prélèvement	10		
Après le prélèvement	10		
Congé de l'hôpital	10		
Effets indésirables de la collecte de cellules souches de moelle osseuse	11		
Convalescence	11		

## Glossaire

### Cellules souches

Cellules formées dans la moelle osseuse, qui se transforment en globules blancs, globules rouges ou plaquettes. Les cellules souches se trouvent principalement dans la moelle osseuse, mais aussi en petite quantité dans la circulation sanguine (on les appelle alors cellules souches du sang périphérique).

### Centre collecteur

Centre hospitalier où se fera la collecte de vos cellules souches. Au Québec, il y a deux centres de collecte désignés : l'Hôpital Maisonneuve-Rosemont à Montréal et l'Hôpital de l'Enfant-Jésus à Québec. La collecte sera effectuée au centre le plus près de chez vous.

### Centre transplanteur

Centre hospitalier où le patient est traité. Il peut être situé au Canada ou ailleurs dans le monde.

### Collecte

Procédure de prélèvement de cellules souches de moelle osseuse ou de sang périphérique.

### Conseiller

Membre du personnel d'Héma-Québec possédant une formation spécifique au Registre des donneurs de cellules souches. Cette personne vous accompagnera tout au long de votre préparation au don.

### CSPS

Cellules souches périphériques stimulées (le donneur reçoit des injections d'un médicament pour augmenter le nombre de cellules souches dans son sang, c'est pourquoi on dit qu'elles sont stimulées).

### CT

Confirmation du typage (le typage est un procédé qui permet de s'assurer que la compatibilité entre le donneur et le receveur est la plus grande possible).

### Préparation au don

Tout le processus de préparation menant à la collecte de vos cellules souches provenant de la moelle osseuse ou du sang périphérique.

### Registre

Registre des donneurs de cellules souches.

# INTRODUCTION

**De nombreuses personnes dépendent d'une greffe de cellules souches pour survivre. Malheureusement, trois fois sur quatre, on ne trouve pas de donneurs compatibles dans la famille. Le don provenant d'un donneur non apparenté devient alors le seul espoir. En faisant don de vos cellules souches, vous augmentez les chances qu'un patient trouve un donneur compatible. Votre générosité pourrait sauver une vie!**

## Bien s'informer

Ce guide contient des renseignements importants concernant :

- les critères d'admissibilité et l'inscription au Registre des donneurs de cellules souches;
- la préparation au don;
- le prélèvement de cellules souches de moelle osseuse et de cellules souches périphériques;
- la préparation du receveur; et
- le suivi postdon.

Lisez-le attentivement. Il est essentiel que vous sachiez, avant de vous inscrire au Registre, en quoi consiste votre inscription et ce qui sera attendu de vous si vous êtes trouvé compatible avec un receveur.

Pour plus d'information, consultez notre site Web : [www.hema-quebec.qc.ca](http://www.hema-quebec.qc.ca). Vous y trouverez des vidéos qui expliquent :

- comment s'inscrire au Registre; et
- en quoi consiste le don de cellules souches, étape par étape.

### REMARQUE :

À tout moment, vous pourrez changer d'avis et décider de ne plus donner. Vous devez néanmoins connaître les risques qu'un désistement peut entraîner chez le receveur. Ceci pourrait mettre sa vie en danger.

## Qui peut s'inscrire au Registre?

Pour s'inscrire au registre, il faut :

### 1. Être âgé entre 18 et 35 ans

Un médecin transplanteur privilégiera toujours la meilleure option pour son patient. Par exemple, si deux donneurs potentiels présentent des profils de compatibilité similaires, le médecin traitant optera généralement pour le donneur le plus jeune. Des études montrent qu'un donneur plus jeune fait augmenter le taux de succès d'une greffe de cellules souches.

### 2. Être en bonne santé

La sécurité des receveurs et des donneurs est prioritaire à Héma-Québec. C'est pourquoi Héma-Québec établit des critères de qualification élevés.

### 3. Être prêt à donner des cellules souches à quiconque en aurait besoin

Il se peut que vous vous sentiez interpellé par un patient en particulier qui est à la recherche d'un donneur compatible. Il faut cependant savoir qu'il est très peu probable que vous soyez compatible avec cette personne. Si vous décidez de vous inscrire au Registre, vous devez être prêt à faire un don à toute personne qui aurait besoin d'une greffe de cellules souches ici ou ailleurs dans le monde.

### REMARQUE :

Plusieurs critères d'admissibilité au don de cellules souches diffèrent de ceux du don de sang. Ainsi, si vous êtes inadmissible au don de sang, mais que vous répondez aux trois critères ci-dessus, il se peut que vous soyez admissible au don de cellules souches. Inscrivez-vous au Registre et nous ferons les vérifications nécessaires pour confirmer ou infirmer votre admissibilité au don de cellules souches. **Le don de cellules souches se fait sur une base volontaire et est non rémunéré.**

## Comment s'inscrire?

Après avoir lu ce guide, vous serez en mesure de bien remplir le formulaire d'inscription en ligne.

Selon les informations que vous aurez soumises, un conseiller d'Héma-Québec pourrait communiquer avec vous pour obtenir des renseignements supplémentaires sur votre état de santé.

Une fois votre admissibilité confirmée, vous recevrez par la poste une trousse de prélèvement buccal comprenant des cotons-tiges qui serviront à prélever, par frottement, des échantillons de cellules de l'intérieur de votre bouche.

Vos échantillons seront analysés en laboratoire pour déterminer votre profil génétique. Ces informations seront conservées dans notre registre et mise à la disposition de registres similaires partout dans le monde, en toute confidentialité. Elles serviront uniquement à établir une compatibilité entre un patient en attente de greffe et vous.

### REMARQUE :

Avant de vous inscrire, n'hésitez pas à communiquer avec nous pour plus d'information. C'est avec plaisir que nous répondrons à vos questions. Les coûts liés à la production de la trousse et des analyses effectuées à la suite de l'inscription d'un donneur sont très élevés, c'est pourquoi nous vous suggérons de vous inscrire uniquement quand vous serez bien informé.

## Confirmation de la compatibilité

Seuls les donneurs qui s'avèrent compatibles avec un receveur en attente d'une greffe seront contactés. Il se pourrait donc que l'on ne vous contacte jamais, comme il se pourrait que l'on vous contacte dans six mois ou même dans 20 ans. Jusqu'à ce que vous ayez 60 ans, vous pourriez être trouvé compatible avec un patient et ainsi avoir la chance de sauver la vie de quelqu'un.

Plusieurs donneurs peuvent être présélectionnés pour un même receveur. C'est à l'étape de la confirmation de typage que le médecin transplantateur choisira le donneur le plus favorable au succès de la greffe.

À cette étape, vous devrez :

- **Fournir des échantillons sanguins en prévision de votre don de cellules souches qui serviront à des :**
  - **tests de compatibilité** afin de confirmer votre compatibilité avec le receveur;
  - **tests de dépistage des maladies infectieuses transmissibles par le sang :** Votre sang sera analysé pour déceler le virus de l'immunodéficience humaine (VIH), les hépatites B (VHB) et C (VHC), la syphilis, le cytomégalovirus (CMV), le virus du lymphome humain à cellules T (HTLV I/II), le virus du Nil occidental (VNO) et la maladie de Chagas (au besoin). Ces analyses sont effectuées afin d'éviter que des maladies infectieuses soient transmises au receveur.

### REMARQUE :

Les relations sexuelles ou le partage d'aiguilles ou de seringues peuvent contribuer à la propagation des virus transmissibles par le sang. Malgré la bonne performance des tests de dépistage, il existe une période au cours de laquelle, même si le donneur se sent bien et qu'un test de dépistage du VIH et des hépatites B et C s'avère négatif, il peut avoir été infecté récemment et donc transmettre ces virus à un receveur. Le donneur doit aviser Héma-Québec immédiatement s'il croit que son produit de cellules souches ne doit pas être transfusé à un patient, pour quelque raison que ce soit.

- **Remplir un questionnaire de qualification.**

Bien qu'il n'y ait aucune garantie que vous soyez choisi pour procéder au don, à partir du moment où vous avez été sélectionné pour la confirmation de typage, vous devez être prêt à cette éventualité en tout temps.

Si votre compatibilité avec un receveur est confirmée et que les résultats de vos tests sont concluants, nous vous inviterons à procéder au don. Il pourrait y avoir un délai de quelques semaines ou de quelques mois avant que le patient ne soit prêt à la greffe.

### REMARQUE :

Certains centres transplantateurs participent à des **projets de recherche**. Si vous êtes sollicité pour de tels projets, nous vous en aviserons. Votre participation se fait sur une base volontaire : vous devrez fournir un consentement écrit si vous acceptez de participer.

# PRÉPARATION AU DON

**La période de préparation au don peut être aussi courte qu'une semaine pour les cas urgents comme elle peut s'étendre sur plusieurs mois. Habituellement, elle se situe entre cinq et sept semaines.**

**Souvenez-vous que votre santé et votre bien-être, de même que ceux du receveur, demeurent notre priorité. Si vous considérez que la préparation au don prend beaucoup trop de temps ou si vous vous sentez pressé par une trop courte période de préparation, n'hésitez pas à en parler avec votre conseiller.**

**Si vous êtes retenu comme donneur potentiel, voici en quoi consistera les étapes de préparation au don :**

## Entretien téléphonique avec un conseiller d'Héma-Québec

Un conseiller d'Héma-Québec s'entretiendra avec vous pour s'assurer que vous êtes bien informé au sujet du don et discutera avec vous des effets indésirables que pourrait entraîner le processus de collecte.

Au cours de cet entretien, les sujets suivants seront abordés :

- examen médical et tests sanguins;
- politique de confidentialité;
- revue des dépenses pour lesquelles vous serez dédommagé;
- couverture d'assurance pour les donneurs inscrits au Registre; et
- possibilité d'un deuxième don.

Quand vous aurez terminé la lecture de ce guide, notez les questions que vous désirez poser à votre conseiller pendant votre entretien avec lui ou à n'importe quel moment au cours de la période de préparation au don. Vos questions nous aideront à mieux répondre aux besoins et aux inquiétudes des futurs donneurs. À la fin de l'entretien téléphonique, nous vous suggérerons de vous accorder quelques jours de réflexion avant d'accepter ou non de procéder au don.

## Rencontre au centre collecteur, examen médical et analyses

Si vous acceptez de poursuivre le processus qui mène au don, votre conseiller prendra un rendez-vous au centre collecteur afin que vous puissiez rencontrer l'équipe médicale qui procédera à la collecte éventuelle de vos cellules souches. Vous serez soumis à un examen qui comprend :

- votre historique médical et un examen physique général;
- des analyses de sang et d'urine; et
- un électrocardiogramme et une radiographie pulmonaire pour les donneurs âgés de 40 ans et plus.

Si vous croyez être enceinte, il est important d'en informer votre conseiller et le médecin du centre collecteur.

Le médecin passera en revue avec vous la procédure de collecte des cellules souches. Il vous parlera entre autres :

- de l'anesthésie (donneurs de moelle osseuse seulement);
- de la procédure de collecte;
- des risques associés à la procédure;
- de la possibilité d'un don de sang autologue (concerne les donneurs de moelle osseuse seulement — voir « Don de sang autologue » page 7);
- du supplément de fer recommandé; et
- de la convalescence et des effets indésirables possibles.

Vous aurez certainement des questions à poser concernant l'hospitalisation, la procédure d'admission, la chambre que vous occuperez ainsi que le déroulement de la procédure de collecte, les heures de visite, etc. Assurez-vous d'en discuter avec le personnel du centre collecteur.

N'oubliez pas de demander si vous :

- devez cesser de prendre vos médicaments avant l'intervention; et
- pouvez fumer ou boire avant et après l'intervention.

Notez à l'avance les questions que vous désirez poser afin de ne rien oublier.

## Confirmation de votre intention de donner

À la suite de la rencontre au centre collecteur, on vous demandera si vous désirez poursuivre le processus menant au don. Dans l'affirmative, vous devrez signer le formulaire « Intention de donner ». Celui-ci confirme que vous avez eu l'occasion de poser toutes vos questions et que vous avez lu toute la documentation mise à votre disposition concernant le don de cellules souches. Votre signature sur ce formulaire indique votre intention de faire don de vos cellules souches. **Ce n'est pas un consentement à la procédure du don.**

Vous avez le droit de refuser de faire un don à tout moment. **Sept à dix jours avant votre don**, le receveur commencera des traitements de chimiothérapie et/ou de radiothérapie intensive qui le prépareront à la greffe. **À partir de cet instant, si vous changez d'idée ou que vous êtes incapable de donner, la vie du patient pourrait être en danger.**

**Pour cette raison, environ deux semaines avant le don, il est important que vous nous avisiez de tout changement relatif à votre santé (par exemple, un mauvais rhume) ou tout autre facteur pouvant vous empêcher de faire un don.**

Souvenez-vous que certaines activités comportent des risques de transmission de maladies qui compromettront votre admissibilité au don, par exemple :

- un nouveau partenaire sexuel;
- des relations sexuelles avec une personne à haut risque de transmettre le virus de l'immunodéficience humaine (VIH) ou d'autres maladies;
- le perçage corporel (y compris le perçage d'oreilles); et
- le tatouage.

Certaines autres activités et situations comportent aussi des risques pouvant compromettre la possibilité de faire un don, par exemple :

- certains sports;
- un état de déshydratation; et
- une intoxication (alimentaire ou autre).

### REMARQUE :

Protégez votre santé et votre bonne condition physique en ne courant aucun de ces risques. Tout comportement à risque pourrait modifier votre admissibilité au don et mettre le receveur en danger.

## Don de sang et collecte de cellules souches

Plusieurs échantillons sanguins sont nécessaires pour le processus de confirmation de la compatibilité et les autres analyses effectuées avant le don de cellules souches. C'est pourquoi nous vous demandons de cesser les dons de sang, de plasma ou de plaquettes dès que vous êtes sélectionné comme donneur potentiel. Après votre don de cellules souches, communiquez avec votre conseiller afin de savoir quand vous pourrez recommencer à donner des produits sanguins.

## Don de sang autologue (pour les donneurs de cellules souches de moelle osseuse)

Le médecin du centre collecteur discutera avec vous de la possibilité de mettre en réserve une ou plusieurs poches de votre sang. Il vous expliquera les avantages et les inconvénients d'un tel don. La quantité de cellules souches de moelle osseuse prélevée est calculée selon le poids et la taille du receveur et du donneur, ce qui explique le besoin ou non de mettre de votre sang en réserve. S'il est préférable de le faire, soyez assuré que votre sang sera bien identifié et gardé en lieu sûr jusqu'après votre don de cellules souches. Il vous sera transfusé après l'intervention, si le médecin le juge nécessaire.

## Coûts associés au don

Les coûts associés à votre préparation au don sont payés par Héma-Québec, le régime d'assurance maladie du Québec et le centre transplantateur du receveur. Votre conseiller vous informera des dépenses qui vous seront remboursées. Vous devrez fournir vos factures pour obtenir un remboursement.

Le Registre ne rembourse pas le salaire perdu. Nous informerons votre employeur du rôle important que vous jouez dans le processus de greffe. Plusieurs entreprises ont déjà prévu cette éventualité. Demandez à votre employeur si une telle politique s'applique dans votre lieu de travail.



**Patricia**  
Donneuse de cellules souches

# CONFIDENTIALITÉ

**Le Registre des donneurs de cellules souches d'Héma-Québec, les registres internationaux affiliés et les centres transplantateurs maintiennent des critères très stricts concernant la confidentialité entre donneurs et receveurs. Votre conseiller vous informera des politiques qui s'appliquent dans votre cas.**

Les renseignements recueillis sur les donneurs, dont les résultats de tests, sont conservés de manière confidentielle, selon la loi. Dans le but d'une amélioration constante des connaissances dans le domaine de la greffe de cellules souches, Héma-Québec peut utiliser les renseignements recueillis sur les donneurs à des fins d'études, de recherche et de statistiques, sans divulguer aucun renseignement personnel concernant le donneur.

## Sachez que :

- aucun renseignement personnel vous concernant ne sera divulgué au centre de greffe ou au receveur pendant le processus du don;
- aucune information spécifique concernant votre receveur ne vous sera divulguée;
- l'échange de photographies est interdit;
- vous pourrez correspondre avec votre receveur peu de temps après le don, mais de **façon anonyme** (votre correspondance ne devra contenir aucun indice permettant de découvrir votre identité ou celle du receveur (p. ex., vos nom, ville ou pays de résidence, employeur, signature, etc.). Votre conseiller servira d'intermédiaire dans l'échange;
- l'utilisation des médias sociaux doit se faire avec beaucoup de délicatesse. Il est important que votre receveur ne puisse pas vous identifier. Il faut donc s'abstenir de partager votre expérience du don le jour même de votre don. Évitez de partager la date exacte de votre don dans les médias sociaux;

## REMARQUE :

Certains centres transplantateurs ont pour politique de ne **JAMAIS** permettre de contact ou d'échange entre donneurs et receveurs. D'autres prévoient une période d'attente de plus d'un an après la greffe.

- les entrevues avec les médias peuvent compromettre la confidentialité. Afin de protéger le donneur et le receveur, nous vous demandons de communiquer avec votre conseiller pour toute demande d'information par les médias; et
- au Canada et aux États-Unis, les communications entre donneurs et receveurs sont permises un an après la date de la greffe, seulement si ceux-ci fournissent un consentement écrit. Ces politiques peuvent décevoir les donneurs qui désirent connaître leur receveur. Il faut se rappeler qu'elles sont mises en place en vue de protéger la vie privée.

Même si vous êtes prêt physiquement et mentalement à donner vos cellules souches, il peut arriver que votre don soit annulé pour plusieurs raisons, notamment :

- l'état de santé du receveur se détériore et ne permet plus de greffe, ou le receveur décède avant que la greffe ait lieu;
- le receveur répond favorablement à un autre traitement ou encore décide de ne plus recevoir de greffe de cellules souches; et
- un autre donneur offre une meilleure compatibilité avec le receveur.

## REMARQUE :

Il arrive parfois que la greffe n'ait pas lieu, même si l'on trouve un donneur compatible.

## DEUX TYPES DE DON

# DON DE CELLULES SOUCHES DE MOELLE OSSEUSE

**Après avoir terminé les étapes décrites dans les pages précédentes, et si l'état de santé du receveur le permet toujours, on vous préparera pour votre séjour au centre collecteur. Comme on vous l'a mentionné précédemment, le prélèvement se fera au centre collecteur de votre région, soit à l'Hôpital Maisonneuve-Rosemont pour la région de Montréal ou à l'Hôpital de l'Enfant-Jésus pour la région de Québec. Après le prélèvement, un représentant du centre transplantateur acheminera votre don à l'hôpital où le receveur est traité (cet établissement pourrait être au Canada ou ailleurs dans le monde).**

## Hospitalisation

Prévoyez votre admission au centre collecteur un jour de semaine. Vous pourriez y passer la nuit. Le prélèvement a généralement lieu tôt le lendemain matin et vous aurez normalement votre congé le jour suivant. Votre état de santé suivant l'intervention déterminera le temps que vous passerez à l'hôpital.

Le centre collecteur vous assignera une chambre et veillera à rendre votre séjour le plus agréable possible. Il est probable que vous ayez un compagnon de chambre.

Vous serez à jeun depuis minuit. Vous recevrez des solutés par injection intraveineuse dans le bras ou la main durant et après l'intervention. Vous serez ensuite conduit à la salle d'attente de la salle d'opération.

## Anesthésie

Le prélèvement de cellules souches de moelle osseuse est une intervention chirurgicale qui est effectuée sous anesthésie générale : vous êtes donc endormi durant la procédure chirurgicale. Le produit anesthésiant est injecté par voie intraveineuse. Par ailleurs, certains donneurs reçoivent aussi un anesthésiant gazeux par voie respiratoire après avoir été endormis.

Pendant que vous dormez, l'anesthésiste introduit un tube dans votre trachée pour vous permettre de bien respirer pendant l'intervention. Par conséquent, il se peut que vous ayez mal à la gorge à votre réveil. La douleur disparaîtra dès que vous boirez. Vous pouvez aussi avoir des nausées et des vomissements. Ce sont des effets indésirables fréquents à la suite d'une anesthésie. On vous donnera des médicaments pour soulager ou prévenir ces effets indésirables.

Durant l'intervention, on surveillera étroitement vos signes vitaux, votre rythme cardiaque, votre respiration et votre température. Les méthodes d'anesthésie modernes sont plus sûres que jamais. Il y a un risque sur 10 000 que des complications majeures surviennent durant l'intervention : la bradycardie (ralentissement du rythme cardiaque), l'apnée (arrêt temporaire de la respiration) et l'hypotension (chute de tension artérielle). L'intervention rapide du personnel médical de la salle d'opération renverse immédiatement ces effets indésirables. De la fièvre, une réaction allergique ou de la difficulté à uriner peuvent aussi survenir à la suite d'une anesthésie. Ces réactions sont toutefois rares et les risques de l'anesthésie minimes. N'hésitez pas à poser des questions à l'anesthésiste concernant ces risques.

## Procédure de prélèvement

Vous serez couché sur le ventre. Le médecin insérera une aiguille dans le bas de votre dos pour atteindre la crête iliaque de l'os du bassin. Cet os renferme une grande quantité de moelle osseuse. Celle-ci est un tissu liquide rouge contenu dans la partie spongieuse de l'os du bassin qui contient un grand nombre de cellules souches. Selon la technique utilisée par l'équipe de prélèvement, certains médecins pratiquent plusieurs petites incisions de moins de un ou deux centimètres dans la peau du bas du dos. Ces petites incisions ne nécessitent pas de points de suture. Une aiguille est insérée dans chacun des sites de ponction et le médecin attache ensuite une seringue à l'aiguille et aspire la moelle osseuse. Il répète ce geste jusqu'à ce qu'il ait retiré la quantité de moelle osseuse prescrite. Ensuite, il place des pansements sur les sites de ponction.

La quantité de moelle osseuse prélevée dépend du poids du receveur et de la concentration de cellules souches contenue dans votre moelle osseuse. La grande partie du volume qu'on vous retire est constituée de sang. Le volume moyen qui est prélevé est d'environ un litre pour un adulte. Cela peut sembler beaucoup, mais on ne prélève que 5 % du volume total de votre moelle osseuse et votre corps la remplacera automatiquement au cours des deux à trois semaines qui suivent votre don. La durée de l'intervention est d'environ 45 à 90 minutes.

À la suite du prélèvement, votre moelle osseuse est filtrée pour enlever toute particule graisseuse ou osseuse. Elle est ensuite acheminée au centre transplantateur et sera injectée par voie intraveineuse à votre receveur, comme une transfusion sanguine.

## Risques associés au prélèvement

Le médecin du centre collecteur vous expliquera les risques associés au prélèvement et répondra à vos questions. Les informations suivantes concernant ces risques sont d'ordre général.

La grande majorité des donneurs récupère sans problème. Il peut arriver qu'une infection se déclare aux sites de ponction de la moelle osseuse ou de l'intraveineuse. Un traitement rapide aux antibiotiques en vient à bout très facilement. Par contre, certaines personnes peuvent être sensibles ou allergiques aux antibiotiques.

Des dommages peuvent être causés accidentellement aux os, nerfs ou muscles entourant les sites de ponction et nécessiter un traitement médical ou chirurgical. Toute intervention chirurgicale comporte des risques, y compris de décès. Par contre, les risques liés au don de moelle osseuse sont minimes. On estime qu'il y a entre 0,1 % à 0,3 % de risque (1/1000 à 3/1000) que des complications majeures se présentent et de 6 % à 12 % de risque que des complications mineures surviennent.

## Après le prélèvement

Lorsque le prélèvement est terminé, vous serez conduit à la salle de réveil, une infirmière y surveillera vos signes vitaux et votre pansement. Vous ne pourrez boire ni manger ni vous lever tant que vous ne serez pas complètement réveillé.

Dès que vous serez réveillé et que votre état sera stable, on vous reconduira à votre chambre. L'intraveineuse restera en place jusqu'à ce que vous puissiez boire et que votre tension artérielle soit stable.

Il se peut que vous vous sentiez somnolent à la suite de l'anesthésie et que les sites de ponction soient sensibles et douloureux. Un analgésique, comme du Tylenol Fort, est habituellement suffisant pour vous soulager.

Un peu plus tard dans la journée, on vous encouragera à vous lever et à marcher, à boire et à manger. Pendant votre séjour à l'hôpital, vous serez suivi de près par le personnel du centre collecteur. Veuillez l'informer des malaises ou inquiétudes que vous aurez. S'il survient des complications, le personnel de l'hôpital est des plus compétent et expérimenté pour vous venir en aide et répondre à vos questions.

## Congé de l'hôpital

On vous remettra une ordonnance d'analgésique contre la douleur à prendre au besoin. Il est recommandé de ne pas prendre de douche ou de bain pendant les 24 heures suivant votre sortie de l'hôpital. Il est préférable de prendre des douches plutôt que des bains dans les jours qui suivent le prélèvement. Si votre pansement se détache, vous n'avez pas à le replacer à moins qu'il y ait encore des saignements aux sites de ponction. Si vous constatez l'apparition de rougeurs, une sensibilité ou une douleur intense, ou encore des écoulements aux sites de ponction, communiquez sans tarder avec votre conseiller et le centre collecteur.

## Effets indésirables de la collecte de cellules souches de moelle osseuse

### Fréquents

(allant de quelques jours à quelques semaines)

- Fatigue
- Ecchymoses (bleus) aux sites de ponction
- Raideur, douleurs musculaires dans le bas du dos et fatigue dans les jambes (inconfort à marcher, se lever et s'asseoir, à soulever des objets ou à se pencher)
- Mal de gorge en raison de l'intubation (disparaît après avoir bu du liquide)

### Occasionnels

(disparaissent généralement en quelques jours)

- Nausées, vomissements
- Maux de tête
- Douleur au site de l'intraveineuse
- Fièvre
- Hypotension (baisse de la pression artérielle)

### Très rares

- Saignement aux sites de ponction
- Perte de connaissance
- Infections ou maux de tête intenses (céphalées) attribuables à l'anesthésie
- Dommages tissulaires
- Arrêts cardiaques
- Pneumonie d'aspiration
- Inflammation de l'os et de la moelle osseuse (ostéomyélite)
- Augmentation anormale du nombre des battements du cœur (tachycardie ventriculaire)
- Complications secondaires à l'anesthésie (voir à la page 9)
- Accident vasculaire cérébral ou autres risques associés à la condition préliminaire du donneur n'ayant pas été diagnostiquée avant le don

En général, les donneurs décrivent les malaises ressentis comme étant semblables à ceux d'une chute sur le coccyx. Plusieurs donneurs trouvent la procédure moins douloureuse qu'ils ne le craignaient.

Une anémie transitoire peut résulter d'un tel prélèvement, ce qui peut causer de la fatigue. La majorité des donneurs peuvent reprendre leurs activités quotidiennes de deux à trois jours après le prélèvement et sont complètement remis de deux à quatre semaines après l'intervention.

## Convalescence

### Ce qu'il est recommandé de faire dans les jours qui suivent votre don :

- Surélevez vos jambes le plus souvent possible.
- Prenez des suppléments de fer, comme prescrit par le médecin. Il est conseillé de boire beaucoup et de manger des aliments riches en fibres pour prévenir la constipation et l'inconfort digestif qui peuvent être occasionnés par la prise de suppléments de fer. Un laxatif léger pourra vous aider, si nécessaire.
- Prenez de l'acétaminophène ou tout autre analgésique prescrit régulièrement.
- Prenez votre analgésique avant que la douleur devienne intolérable.
- Restreignez vos activités pendant quelques jours et reposez-vous.
- Évitez toute activité sportive ou intense pendant les deux à trois semaines qui suivent l'intervention.

### Prévoyez une période de convalescence pouvant aller jusqu'à deux semaines. Celle-ci peut toutefois varier d'un donneur à un autre.

Votre conseiller ou l'infirmière du centre collecteur vous téléphonera dans les jours qui suivent votre sortie de l'hôpital pour s'informer de votre état de santé. Si le médecin du centre collecteur ne vous revoit pas, nous vous suggérons de prendre rendez-vous avec votre médecin de famille environ deux semaines après le prélèvement de votre moelle osseuse afin de vérifier que votre formule sanguine est revenue à la normale.

## DEUX TYPES DE DON

# DON DE CELLULES SOUCHES PÉRIPHÉRIQUES STIMULÉES

**Lors des premières greffes, la moelle osseuse était la principale source de cellules souches pour la transplantation. Il existe maintenant d'autres sources de cellules souches qui sont aussi bénéfiques pour les patients. L'une d'elles s'appelle «cellules souches périphériques stimulées» (CSPS).**

CSPS fait référence aux cellules souches qui circulent dans votre sang périphérique. Normalement, la quantité de cellules souches circulant dans le sang périphérique n'est pas suffisante pour permettre le succès d'une greffe. Cependant, l'administration d'un médicament appelé «facteur de croissance de colonies granulocytaires» (G-CSF) à des personnes en bonne santé augmente le nombre de cellules souches circulant dans le sang périphérique, où elles peuvent être prélevées en plus grande quantité.

Dans certaines conditions médicales, le prélèvement de «cellules souches périphériques stimulées» peut offrir certains avantages en comparaison au prélèvement de la moelle osseuse. Le donneur peut donc être sollicité pour ce type de don par le médecin transplantateur.

## Procédure de prélèvement

La procédure de prélèvement est différente de celle de la moelle osseuse. Le médecin du centre collecteur vous demandera de signer un consentement à la procédure d'aphérèse faite à l'hôpital. L'aphérèse est une technique de prélèvement au cours de laquelle le sang du donneur, prélevé à l'aide d'une aiguille dans le bras, passe dans un appareil qui collecte uniquement le composant sanguin désiré (dans ce cas-ci, les cellules souches) et retourne les composants non sélectionnés au donneur.

Vous recevrez deux injections sous-cutanées de G-CSF tous les jours pendant quatre jours ainsi que le matin du don (cinquième jour). Ces injections vous seront données dans la peau des bras, des jambes ou de l'abdomen. Elles peuvent être faites par le personnel du centre collecteur, votre médecin de famille ou vous-même. Dans ce cas, on vous remettra une prescription médicale lors de votre rencontre avec le personnel du centre collecteur.

À la fin de la série d'injections, une analyse sanguine sera faite pour s'assurer que la quantité de cellules souches dans la circulation périphérique est suffisante. Si la quantité de cellules souches est trop basse, vous pourriez recevoir une injection de G-CSF supplémentaire.

Le jour de votre dernière injection, vous vous rendrez au centre collecteur pour votre don. La procédure de prélèvement dure en moyenne de trois à cinq heures. Vous pourriez être soumis à une deuxième journée de prélèvement, selon la quantité de cellules souches demandées par le centre transplantateur. Dans ce cas, le prélèvement se fera sur deux jours consécutifs.

## Risques associés au prélèvement

Cette procédure est sécuritaire et commune à d'autres types de don. Par exemple, Héma-Québec utilise le prélèvement par apherèse chez les donneurs de plasma qui peuvent donner jusqu'à 50 fois par année.

À ce jour, il n'y a aucun effet indésirable à long terme connu à la suite de l'usage du G-CSF. Les effets indésirables à court terme sont indiqués plus loin.

### REMARQUE :

Tout individu est à risque de développer un cancer au cours de sa vie, incluant une leucémie, un lymphome ou autres maladies du sang. Le G-CSF stimule la croissance des cellules normales du sang chez certains patients qui ont un cancer ou toute autre anomalie des cellules sanguines. Il a aussi été démontré que ce traitement stimule les cellules leucémiques. Par contre, il n'existe aucune information démontrant que le G-CSF augmente ou diminue les risques de développer un cancer chez une personne en santé. Selon de récentes données disponibles provenant de personnes en santé qui ont reçu du G-CSF, **aucun effet secondaire à long terme n'a été découvert jusqu'à présent**. Les données recueillies au cours de l'évaluation du donneur qui reçoit du G-CSF et le suivi de ce dernier permettront de connaître tout effet positif ou négatif à long terme.

Dans le cas où la mobilisation des cellules échoue, le centre collecteur pourrait, avec votre consentement, considérer la possibilité de procéder à un prélèvement de moelle osseuse en urgence, cette possibilité sera discuté avec vous lors de votre évaluation médicale pré-don.

## Après le prélèvement

Lorsque le prélèvement est terminé, si tout va bien et que votre état est stable, vous pourrez quitter l'hôpital le jour même. Les sites de ponction seront sensibles et vous pourriez ressentir les effets indésirables du G-CSF. Un analgésique tel que l'acétaminophène est habituellement suffisant pour vous soulager. Veuillez informer le personnel du centre collecteur des malaises ou inquiétudes que vous aurez. S'il survient des complications, le personnel du centre collecteur est des plus compétent et expérimenté pour vous venir en aide et répondre à vos questions.

## Effets indésirables de la collecte de cellules souches périphériques stimulées pouvant apparaître dès la première injection de G-CSF :

### Fréquents

(allant de quelques jours à quelques semaines)

- Fatigue
- Douleurs généralisées (au dos, aux articulations et aux muscles)
- Inconfort

### Occasionnels

(disparaissent au cours des jours qui suivent)

- Céphalées
- Nausées, vomissements
- Fièvre
- Douleurs aux sites de ponction veineuse
- Hématome
- Palpitations
- Insomnie
- Syndrome grippal
- Transpiration (diaphorèse)
- Perte d'appétit (anorexie)
- Frissons
- Douleur au site d'injection
- Accroissement du volume de la rate

### Très rares

- Réaction allergique (cutanée ou autre)
- Manque de calcium (hypocalcémie)
- Rupture de la rate
- Accident vasculaire cérébral
- Thrombose artérielle
- Pneumothorax
- Hémorragie
- Infection en raison du cathéter



Les effets indésirables les plus fréquents chez les donneurs de cellules souches périphériques stimulées sont liés à l'administration du G-CSF. Certains donneurs décrivent les malaises ressentis comme étant semblables à ceux d'une grippe. D'autres donneurs trouvent la procédure moins douloureuse qu'ils ne le craignaient.

Pour la majorité des donneurs, les effets varient de légers à modérés et peuvent être soulagés par la prise d'acétaminophène.

Le principal inconvénient du don par aphérèse concerne l'accès veineux. Chez certains donneurs, un cathéter intraveineux central doit être installé car l'accès périphérique est impossible. Ceci peut causer un inconfort temporaire, une infection, une thrombose, un hématome, un pneumothorax.

## Convalescence

**Ce qu'il est recommandé de faire dans les jours qui suivent votre prélèvement :**

- Prenez de l'acétaminophène ou votre analgésique avant que la douleur devienne intolérable.
- Restreignez vos activités pendant quelques jours.
- Reposez-vous.
- Évitez toute activité sportive ou intense pendant les deux ou trois semaines qui suivent l'intervention.
- Prévoyez une période de convalescence pouvant aller jusqu'à deux semaines.

Votre conseiller ou l'infirmière du centre collecteur vous téléphonera dans les jours qui suivent votre sortie de l'hôpital pour s'informer de votre santé. Si vous avez des douleurs persistantes ou des complications, nous vous suggérons de consulter un médecin immédiatement.

En moyenne, le rétablissement complet suite au don de CSPS est d'une semaine (7jours).

# PRÉPARATION DU RECEVEUR

**Dès que vous acceptez de donner vos cellules souches, la préparation du receveur commencera. Avant la greffe, plusieurs examens sont faits afin de s'assurer que le receveur est physiquement apte à subir la greffe de cellules souches. Les examens sont aussi destinés à évaluer le cœur, les poumons, les reins et autres organes afin de voir si leur fonction ne sera pas altérée par la greffe.**

Pendant plusieurs jours avant le don, le receveur sera traité par chimiothérapie et/ou radiothérapie intensives pour détruire la moelle osseuse malade et les cellules cancéreuses, et faire de la place aux nouvelles cellules souches du donneur. Avant ce traitement, un tube flexible appelé cathéter est inséré dans une grosse veine du thorax du receveur, juste au-dessus du cœur. Ce tube permet d'injecter des médicaments et de prélever du sang pour des fins d'analyse, sans douleur pour le receveur.

Les doses de chimiothérapie et radiothérapie administrées au receveur durant cette période sont beaucoup plus fortes que celles administrées aux patients qui n'ont pas à subir de greffe.

## La greffe du point de vue du receveur

La greffe se fait un ou deux jours après les traitements de chimiothérapie et de radiothérapie. Le receveur reçoit vos cellules souches comme s'il recevait une transfusion sanguine. Puisque la greffe de cellules souches n'est pas une intervention chirurgicale, elle a lieu dans la chambre du receveur à l'hôpital. On surveille étroitement tout signe de fièvre, frisson, urticaire et douleur thoracique pendant la transfusion.

**Les complications qui peuvent survenir sont :**

- infection;
- maladie du foie;
- hémorragie;
- maladie du greffon contre l'hôte (condition où les cellules souches du donneur reconnaissent les tissus du receveur comme un corps étranger et s'attaquent à certains organes du receveur comme le foie, la peau et les intestins);
- défaillance d'un organe; et
- décès.

Le receveur et sa famille éprouvent un stress psychologique et émotionnel intense pendant tout le processus de greffe. Premièrement, le patient est préoccupé par l'annonce qu'il souffre d'une maladie mortelle. Même si la greffe permet d'espérer une guérison, la perspective d'avoir à subir une longue et éprouvante procédure médicale peut effrayer le receveur. De plus, il n'y a pas de garantie de guérison avec cette procédure.

Deuxièmement, les patients devant subir une greffe se sentent isolés. Ils sont confinés dans une chambre d'isolement équipée d'appareils qui filtrent l'air, car leur système immunitaire est incapable de combattre une infection, même banale. Le nombre de visiteurs est restreint et ils doivent tous porter un masque, des gants et des vêtements protecteurs afin que le receveur soit protégé de toute contamination. Lorsque le receveur peut enfin quitter sa chambre, il doit lui aussi porter un masque, des gants et des vêtements protecteurs comme barrière contre les infections. Il doit aussi éviter les foules et les rencontres avec plusieurs personnes, toujours dans le but de réduire le plus possible le risque d'infection.

L'impuissance est un sentiment fréquemment ressenti par les receveurs de cellules souches. Pour certains, il est troublant de dépendre totalement d'autrui pour survivre. Au cours des 18 à 25 jours qui suivent votre don, le receveur attend de voir si les cellules souches s'implantent bien dans son corps, si le décompte des nouvelles cellules produites augmente, et si les effets indésirables attribuables à la greffe sont en voie de disparaître. Tout cela est très éprouvant pour le receveur et sa famille. Dans plusieurs cas, les cellules souches greffées peuvent prendre plus d'un an avant de fonctionner normalement. Le personnel médical doit surveiller le patient de très près pendant cette période. Il n'est pas rare que le receveur soit réadmis à l'hôpital au cours des trois mois suivant la greffe. Même les receveurs qui survivent à la greffe souffrent d'effets indésirables et de certaines complications pour le reste de leur vie.

## RÉACTIONS ÉMOTIONNELLES

**Le don de cellules souches ne convient pas à tout le monde. Outre le fait de modifier temporairement votre routine quotidienne, le processus peut vous faire vivre des émotions intenses, allant d'un stress léger à une dépression. Une aide professionnelle est à la disposition des donateurs qui en font la demande.**

Il est très important que vous gardiez en mémoire la grande valeur de votre don de vie. Dans le cas où le receveur ne survit pas, souvenez-vous que sa famille sera rassurée, car tout aura été fait pour tenter de sauver la vie de cet être cher.

## QUESTIONNAIRES ET SUIVIS POSTDON

**Votre santé et votre bien-être sont notre plus grand souci. C'est pourquoi nous vous demandons de remplir avec le plus grand soin les questionnaires que nous vous remettons tout au long du processus. En voici la liste :**

- **Avant le don :**  
Ce questionnaire doit être rempli une semaine avant le prélèvement.
- **Immédiatement après le don :**  
Ce questionnaire doit être rempli par téléphone, avec votre conseiller, 48 heures après le prélèvement.
- **Demande pour un deuxième don :**  
Votre conseiller vous demandera s'il peut communiquer de nouveau avec vous dans l'éventualité où votre receveur aurait besoin d'une deuxième greffe.
- **Deux semaines après le don (moelle osseuse seulement) :**  
Ce questionnaire doit être rempli deux semaines après le prélèvement afin de suivre l'évolution de votre convalescence.
- **30 jours après le don :**  
Ce questionnaire doit être rempli 30 jours après le prélèvement afin de suivre l'évolution de votre convalescence.
- **Convalescence :**  
Votre conseiller prendra de vos nouvelles par téléphone jusqu'à ce que vous ayez recouvré votre forme physique normale.

Il est très important que vous remplissiez chacun de ces questionnaires. Vos réponses sont essentielles, car votre expérience servira à nos futurs donateurs.

À tout moment après votre don, nous pouvons vous demander de considérer la possibilité de donner à nouveau à votre receveur. Cependant, nous ne vous demanderons pas de donner à un autre receveur au cours de l'année qui suit votre don.

À la date d'anniversaire de votre don, vous recevrez un formulaire intitulé « Suivi un an postdon » dans lequel nous vous demandons, entre autres, si vous désirez que votre dossier soit remis en disponibilité pour d'autres receveurs. Si vous répondez par l'affirmative, votre dossier sera de nouveau disponible pour d'autres patients en attente d'une greffe de cellules souches.

Vous recevrez également des formulaires de suivi cinq et dix ans après votre don. Il est très important que vous gardiez contact avec nous pour s'assurer que tout va bien et aussi continuer à compiler des données postdon afin que nos statistiques soient les plus précises possible.

## DIAGNOSTICS NÉCESSITANT UNE GREFFE DE CELLULES SOUCHES

**Votre don de cellules souches aide le patient de façon différente, selon la maladie dont il est atteint.**

### Leucémie et autres cancers

La greffe permet de donner au patient des doses plus élevées de chimiothérapie, ce qui augmente de beaucoup ses chances d'éliminer la maladie.

### Anémie médullaire

La greffe permet de remplacer l'absence ou le mauvais fonctionnement de la moelle osseuse.

### Immunodéficiences

La greffe permet l'implantation d'un nouveau système immunitaire chez le receveur.

### Déficiences enzymatiques

La greffe permet l'implantation d'enzymes manquants ou le remplacement d'enzymes déficients.

Il est impossible de prédire les chances de succès de la greffe chez votre receveur. Celui-ci peut mourir par suite de conséquences fatales attribuables à la greffe ou il peut ne pas être guéri de sa maladie. Comme vous n'avez aucun contrôle sur l'issue de l'intervention, il est important que vous ne vous sentiez pas personnellement responsable du résultat de la greffe.

## QUESTIONS FRÉQUENTES

### Peut-on donner plus d'une fois?

Certains donateurs veulent savoir s'ils peuvent donner plus d'une fois. Si vous êtes en bonne santé, il n'y a aucune contre-indication médicale.

Dans l'année suivant votre don, vous serez exclu du Registre. Cependant si votre receveur rechute ou si des complications se présentent, le centre transplantateur peut vous demander de faire un deuxième don. Le conseiller d'Héma-Québec communiquera avec vous pour vous en aviser. Vous êtes libre d'accepter ou de refuser.

### Quand le donneur peut-il reprendre ses activités normales?

Les donateurs de moelle osseuse et de CSPS peuvent retourner au travail et reprendre la plupart de leurs activités un à sept jours suivant le don.

### Le donneur et le receveur peuvent-ils se rencontrer?

Des politiques spécifiques s'appliquent à chaque pays concernant l'échange de renseignements personnels entre donateurs et receveurs. Dans le questionnaire intitulé « Suivi un an postdon », nous vous demandons si vous désirez connaître votre receveur (si la politique en vigueur dans le pays de votre receveur le permet).

Si oui, votre conseiller vous fera parvenir le formulaire « Consentement à la divulgation de renseignements personnels d'un donneur ».

Si le receveur accepte, nous vous donnerons ses coordonnées et vous pourrez ainsi communiquer avec lui directement.

Il arrive parfois que le donneur et le receveur souhaitent se connaître. Par contre, il est possible que le receveur refuse d'avoir un contact personnel avec son donneur ou vice versa. Certains receveurs préfèrent attendre plusieurs années parce que leur condition médicale demeure instable, qu'ils éprouvent un fort sentiment de reconnaissance envers la personne qui a sauvé leur vie et qu'ils ne savent pas comment la remercier.

N'oubliez pas que la vie après une greffe peut être euphorisante ou déprimante. D'une part, il est merveilleux d'avoir survécu. D'autre part, l'inquiétude d'une rechute est toujours présente. Certains mauvais souvenirs restent parfois liés à la transplantation et peuvent ressurgir longtemps après la guérison du receveur. Celui-ci peut prendre beaucoup de temps à se remettre de toutes ces difficultés. Nous vous signalons ces situations car plusieurs donneurs ont exprimé leur frustration devant le refus du receveur de les connaître ou de communiquer avec eux. Il existe un lien spécial entre le donneur et le receveur même s'ils n'ont eu aucun contact direct. Des émotions très fortes peuvent être associées au processus menant au don. Nous vous rappelons que **le désir d'anonymat d'une personne doit être respecté.**

Si le receveur décède et que les membres de sa famille désirent communiquer avec vous, et si les politiques du programme le permettent, votre conseiller vous en informera pour savoir si vous acceptez de divulguer votre identité.

Au Canada, environ 25 % des donneurs ont reçu de la correspondance de leur receveur, mais la majorité des donneurs et des receveurs n'ont aucun contact entre eux.

### Pourquoi est-ce que je donnerais des cellules souches?

Les raisons pour lesquelles les donneurs souhaitent faire don de leurs cellules souches sont très variées. De façon générale, on constate chez nos donneurs potentiels un fort désir d'aider autrui. Comme vous, ce sont des personnes généreuses, compatissantes et prêtes à offrir leur aide à quiconque en aurait besoin.

Un grand nombre de patients en attente d'une greffe de cellules souches comptent sur les millions de personnes inscrites dans les registres partout dans le monde pour trouver un donneur compatible. Une greffe de cellules souches constitue, pour la plupart d'entre eux, la dernière chance de vaincre une maladie grave.

Vous pourriez éprouver le sentiment unique d'avoir sauvé une vie!

*Au nom de tous les patients en attente d'une greffe de cellules souches et au nom d'Héma-Québec, merci mille fois pour ce geste si généreux.*

## ANNEXE I

### CONSEILS POUR LA PRÉPARATION DE VOTRE SÉJOUR À L'HÔPITAL

- Ne prenez pas d'acide acétylsalicylique (p. ex., Aspirine), d'ibuprofène (p. ex., Motrin, Advil) ou n'importe quel anti-inflammatoire au moins deux semaines avant le prélèvement, car ces médicaments peuvent provoquer des saignements.
- Prenez des produits contenant de l'acétaminophène seulement (p. ex., Tylenol) pour soulager un mal de tête ou autres douleurs mineures.
- Nous vous suggérons d'apporter des vêtements amples et confortables, comme un ensemble de jogging. Ces vêtements vous permettront d'être à l'aise durant de votre retour à la maison, car ils n'exerceront pas de pression aux sites de ponction. Apportez aussi un peigne ou une brosse à cheveux, des pantoufles, un rasoir, une brosse à dents et du dentifrice.
- Si vous êtes inquiet concernant votre séjour à l'hôpital, vos symptômes, votre confort ou autre chose, le personnel du centre collecteur est le mieux placé pour vous rassurer et répondre à vos questions. N'hésitez pas à consulter le médecin et les infirmières. Tous désirent que votre expérience liée au don de cellules souches soit la plus enrichissante possible.
- Ayez à portée de la main le numéro de téléphone de votre conseiller et n'hésitez pas à l'appeler si vous avez besoin d'aide.
- Prévoyez certains retards, car même avec la meilleure volonté, des imprévus se présentent. Il se peut que vous ayez à attendre pour voir le médecin, pour votre prélèvement, pour le retour à votre chambre et pour votre congé. Votre patience durant le séjour à l'hôpital est grandement appréciée.
- Apportez de la lecture, un cellulaire ou une tablette pour passer le temps.
- Si vous avez des nausées, demandez à l'infirmière de vous donner un médicament qui vous soulagera.
- Même si vous vous sentez faible et souffrant, plusieurs donneurs affirment se sentir mieux lorsqu'ils se lèvent et marchent. Demandez l'aide du personnel soignant si vous voulez vous lever après l'intervention. Et surtout, ne le faites pas seul la première fois, car une chute de pression artérielle peut survenir et vous faire perdre connaissance.
- Apportez un oreiller de la maison. Lors de votre retour en voiture, placez-le sur la région lombaire pour assurer plus de confort.
- Ayez des sacs de glace prêts à la maison pour votre retour.

## ANNEXE II

### ALIMENTS RICHES EN FER

Le centre collecteur recommande certains aliments qui augmentent l'apport en fer avant et après la collecte de cellules souches.

#### D'ORIGINE VÉGÉTALE

**Fruits secs**  
(ex. : abricots, prunes et raisins secs)

**Légumineuses**  
(surtout les fèves de Lima)

**Légumes à feuillage vert**  
(ex. : épinards, brocoli, persil et légumes verts)

**Noix**

**Mélasse foncée**

**Céréales à grains entiers**

**Les aliments enrichis de fer**  
(ex. : vérifiez les étiquettes de nombreux pains et céréales)

Référence : Collège des médecins de famille du Canada

#### D'ORIGINE ANIMALE

**Foie et autres viandes rouges**

**Fruits de mer et poissons**  
(ex. : sardines)

## NOTES

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**DONNEZ DES CELLULES SOUCHES.  
DONNEZ LA VIE.**

POUR PLUS D'INFORMATION :  
1 800 565-6635, poste 5279  
[hema-quebec.qc.ca](http://hema-quebec.qc.ca)



PUB-00051[0]  
Date d'entrée en vigueur : mai 2019

**FSC**

