



HÉMA-QUÉBEC

LE MAGAZINE

Mai 2023

L'AUTRE DON : CELUI DU TEMPS

Jean-Benoît Bergeron brille par son engagement et sa détermination

[Lire son témoignage](#) →



Les étudiants plasmattaquent!

Initiative d'un étudiant qui fait connaître le don de plasma dans les milieux universitaires



Cellules souches

Histoire extraordinaire d'une donneuse et d'une receveuse, unies pour la vie

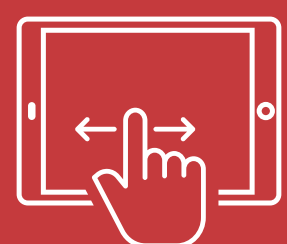


Fondation Héma-Québec : la magie du don!

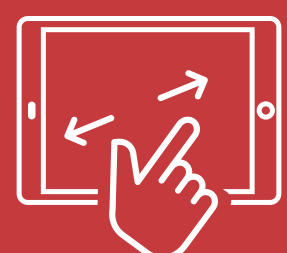
Depuis plus de deux décennies, la Fondation contribue au don de vie



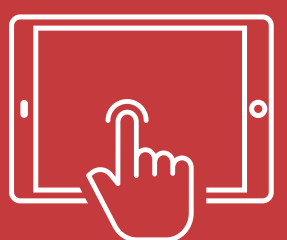
Astuces pour une navigation plus facile!



Glisser pour accéder aux pages adjacentes



Pincer pour agrandir ou rétrécir



Appuyer sur le texte pour activer le mode article



Accéder à du contenu supplémentaire



Découvrir une galerie photo



Visionner une vidéo



Écouter un extrait audio

Abc

Accéder directement à un article



Publié par la Direction stratégique des communications intégrées.

Pour nous joindre :

Sans frais : 1 888 666-HEMA (4362)
info@hema-quebec.qc.ca

Vous déménagez?

Écrivez-nous à info@hema-quebec.qc.ca

Les articles peuvent être reproduits avec mention de la source.

Dépôt légal – Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2023

ISSN 2816-8941

www.hema-quebec.qc.ca

Cette publication est optimisée pour être consultée sur Héma-Québec Publications, disponible sur Google et Apple.

SOMMAIRE

DOSSIER : LES BÉNÉVOLES

Le don du temps

Le bénévolat est absolument essentiel à la réalisation de la mission d'Héma-Québec. Chaque bénévole, que ce soit une personne qui donne, fait du télérecrutement, organise une collecte ou fait du bénévolat sur les lieux de collectes, contribue fièrement à la chaîne de vie!



SANG

Portrait

Jean-Benoît Bergeron brille par son engagement et sa détermination

Portrait d'un donneur et bénévole qui ne craint pas les défis!

Association des bénévoles du don de sang

Mettre les bouchées doubles pour stimuler les dons de plasma

Appelée à soutenir les efforts de recrutement de nouveaux donneurs de plasma, l'association s'est investie depuis quelques années dans cette mission.

Le saviez-vous?

Banque de sang rare : le défi de la compatibilité

Apprenez-en plus sur le monde méconnu du sang rare.

TISSUS HUMAINS

Témoignage

Les deux yeux bien ouverts

Témoignage de Patrick, greffé de cornées.

PLASMA

Initiative

Les étudiants plasmattaquent!

Le don de plasma connaît un bel essor dans les milieux universitaires grâce à l'initiative Plasmattaque, lancée à l'Université de Sherbrooke par l'étudiant en génie Alexis Rioux-Chevalier.

Le saviez-vous?

Pourquoi donner du plasma?

Cinq bonnes raisons de donner ce composant sanguin précieux.

LAIT MATERNEL

Banque publique de lait maternel

Rien n'est plus fort qu'une maman... sauf peut-être des centaines de mamans!

Peu connue du grand public, la Banque publique de lait maternel joue un rôle essentiel pour les grands prématurés du Québec.

CELLULES SOUCHES

Témoignage

Sofia sourit à la vie grâce aux cellules souches de Clémentine

Rencontre extraordinaire d'une donneuse avec sa receveuse.

Inscrivez-vous au Registre

Comment s'inscrire?

Tout savoir sur le processus d'inscription au Registre des donneurs de cellules souches.

LA FONDATION HÉMA-QUÉBEC

Portrait

La magie du don!

Depuis plus de deux décennies, la Fondation Héma-Québec contribue au don de vie en participant au financement de projets novateurs et stratégiques d'Héma-Québec.



LE DON DES ÂMES GÉNÉREUSES!

Tous ceux qui ont déjà mis les pieds dans un centre de donneurs d'Héma-Québec ou sur le site d'une collecte le savent : sans les bénévoles qui accueillent les donneurs, les dirigent et prennent soin d'eux, l'expérience du don ne serait pas aussi enveloppante. Et n'oublions pas les bénévoles qui font du recrutement et ceux qui organisent des collectes! Ils sont tous et toutes indispensables à notre organisation.

Ce printemps, nous avons enfin pu recommencer à tenir des soirées de reconnaissance pour les remercier – comme nous le faisons chaque année avant que la pandémie nous frappe. Pourtant, pendant ces trois années, ils n'ont pas chômé, nos chers bénévoles! Ce n'est certainement pas pendant une crise sanitaire sans précédent que les centres hospitaliers et les patients et patientes de la province pouvaient se passer de nous – donc d'eux.

Les bénévoles complètent nos activités d'une façon significative. C'est vrai pour les bénévoles permanents comme pour les comités organisateurs de collectes; pour les membres de l'Association des bénévoles du don de sang (ABDS) comme pour tous les autres; pour les bénévoles qui sont avec nous depuis 25 ans comme pour ceux qui viennent de se joindre à nous. C'est vrai pour le sang comme pour le plasma, les plaquettes, les cellules souches, les tissus humains et le lait maternel. L'an dernier, nous avons livré presque 300 000 produits sanguins et presque 500 000 produits stables aux hôpitaux du Québec. Il y a un petit peu de nos bénévoles dans chacun d'eux.

C'est pourquoi, dans ce numéro de notre Magazine, nous avons décidé de vous parler de nos merveilleux bénévoles – et bien sûr de plusieurs autres personnes, donneurs ou receveurs, dont les histoires touchantes s'inscrivent aussi dans le grand récit collectif d'Héma-Québec. L'automne prochain, nous atteindrons d'ailleurs un jalon important de ce récit : Héma-Québec célébrera ses 25 ans. Je sais que nos bénévoles seront à nos côtés, avec nos employés, comme toujours, pour célébrer et pour nous aider à toujours remplir notre mission. Ils l'ont toujours été.

Mes plus sincères remerciements à tous ceux et celles qui, en donnant généreusement de leur temps, contribuent à notre grande et noble mission, qui est celle de sauver des vies!

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'N. Fagnan', written in a fluid, cursive style.

Nathalie Fagnan
Présidente et chef de la direction

JEAN-BENOÎT BERGERON BRILLE PAR SON ENGAGEMENT ET SA DÉTERMINATION

Jeune étudiant au début de la vingtaine, Jean-Benoît Bergeron n'est pas du genre à craindre les défis, lui qui vit avec un handicap visuel qui affecte sérieusement ses activités quotidiennes.

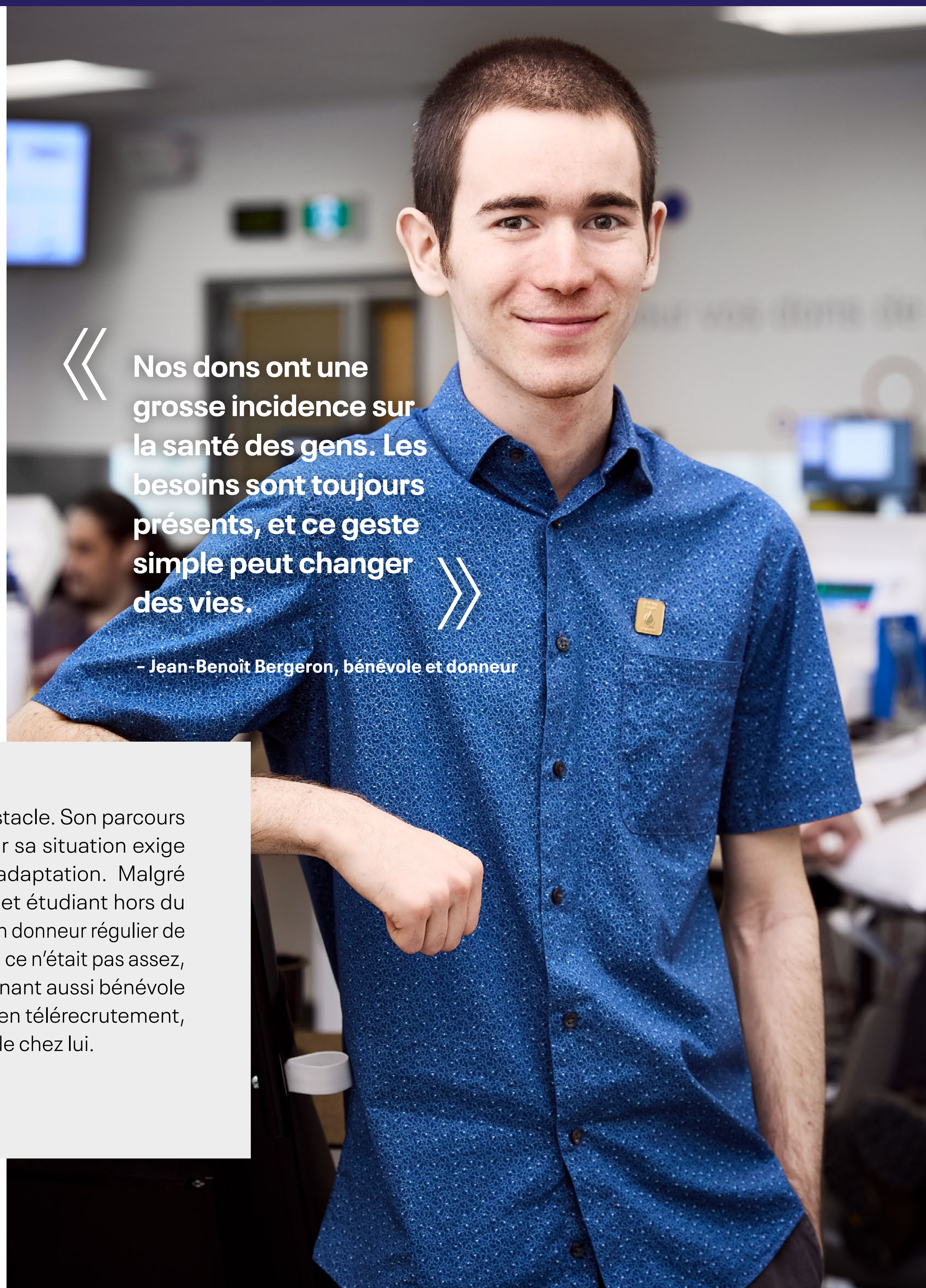
En effet, la malvoyance l'empêche de lire des textes sans les outils appropriés et de voir les images avec précision. Jean-Benoît doit par exemple utiliser une canne blanche lorsqu'il se rend à des endroits qu'il ne connaît pas. On pourrait croire que ces limitations le décourageraient de multiplier les projets exigeants, mais ce serait bien mal le connaître!

Déterminé à se réaliser pleinement, Jean-Benoît poursuit des études en médecine depuis 2020, à l'issue desquelles il s'orientera vers une pratique où

sa malvoyance ne sera pas un obstacle. Son parcours scolaire est bien sûr exigeant, car sa situation exige beaucoup de préparation et d'adaptation. Malgré ces défis et son horaire chargé, cet étudiant hors du commun est devenu au fil des ans un donneur régulier de plaquettes et de plasma. Comme si ce n'était pas assez, il en a rajouté récemment en devenant aussi bénévole pour Héma-Québec, tout d'abord en télérecrutement, puis au Centre Globule situé près de chez lui.

« Nos dons ont une grosse incidence sur la santé des gens. Les besoins sont toujours présents, et ce geste simple peut changer des vies. »

- Jean-Benoît Bergeron, bénévole et donneur





Un geste facile à poser pour la santé des autres

Pour Jean-Benoît, les avantages de donner surpassent de loin les inconvénients : « Nos dons ont une grosse incidence sur la santé des gens. Les besoins sont toujours présents, et ce geste simple peut changer des vies.

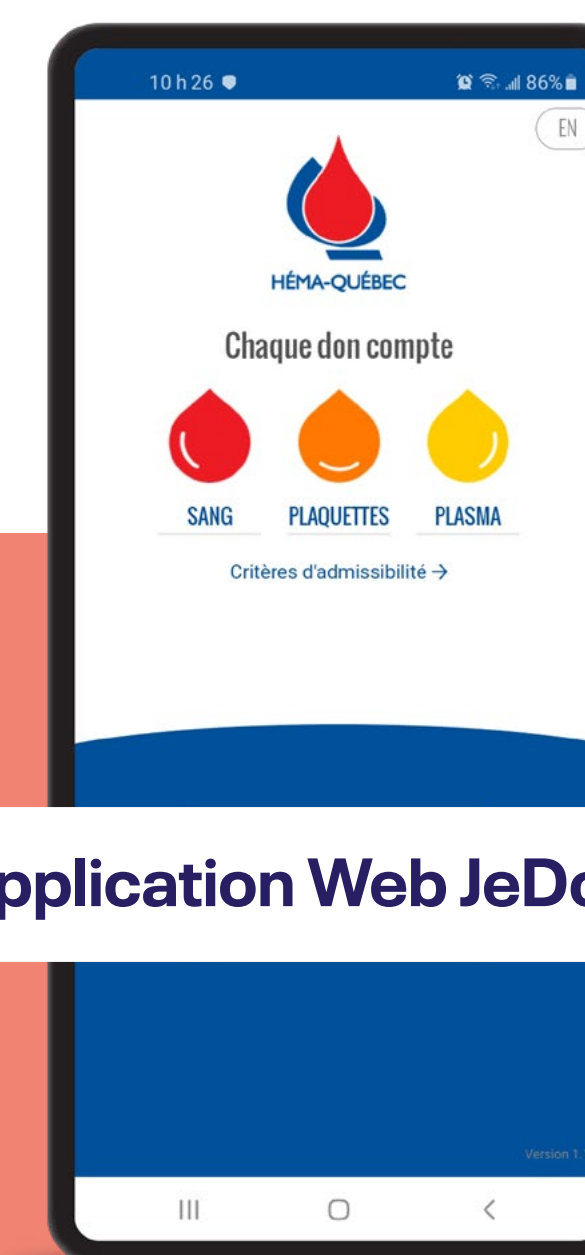
Mes cours me démontrent bien l'importance des produits du sang dans la pratique médicale. En fait, nous sommes privilégiés de vivre dans une société où ces produits sont accessibles. Ce n'est pas le cas dans tous les pays. »

Ayant commencé à donner dès l'âge de dix-huit ans, ce modèle de persévérance a atteint un total impressionnant de 119 dons à ce jour. Il privilégie les dons de plaquettes et de plasma par apherèse, car ceux-ci lui permettent de maintenir une fréquence plus élevée, l'intervalle prescrit entre ces dons étant moins longs. Dans le cadre de son bénévolat, il accueille les personnes venues faire un don au Centre Globule, les informe, puis les dirige vers les étapes suivantes.

« Nous sommes privilégiés de vivre dans une société où les produits de sang sont accessibles. Ce n'est pas le cas dans tous les pays. »

Par son engagement exceptionnel, Jean-Benoît est un exemple inspirant, notamment pour tous ceux et celles parmi nous qui se trouvent des raisons pour remettre à plus tard leur don – de produits sanguins ou de temps!

Devenir bénévole



Application Web JeDonne

NOUVELLE FONCTIONNALITÉ DE L'APPLI WEB JEDONNE : RAPPEL DE RENDEZ-VOUS PAR TEXTO!

Vous aviez fait tout ce qu'il faut, vous aviez pris l'importante décision de donner du sang, des plaquettes ou du plasma, vous aviez pris rendez-vous dans un centre d'Héma-Québec, puis... vous avez oublié. Votre café a eu l'audace de se répandre sur votre agenda? Votre chien a mangé votre calendrier? Le bout de papier est tombé du frigo et a disparu à jamais? La frustration est vive, mais ne vous inquiétez plus pour la prochaine fois! La solution est toute trouvée : il suffit de cocher une petite case en prenant rendez-vous dans l'appli JeDonne et votre téléphone se chargera de vous rappeler votre rendez-vous. Merci, téléphone!

METTRE LES BOUCHÈES DOUBLES POUR STIMULER LES DONS DE PLASMA

Depuis maintenant près de 25 ans, l'Association des bénévoles du don de sang (ABDS), soutenue par la Fondation Héma-Québec, informe la population au sujet de l'importance du don de vie et recrute de nouveaux donneurs dans toutes les catégories de don. Aujourd'hui, ses plus de 800 bénévoles consacrent temps et efforts pour contribuer à cette mission essentielle aux quatre coins du territoire québécois.



Jeune bénévoles de l'ABDS
avec la mascotte Ozé LeDon

En tant que partenaire stratégique d'Héma-Québec, l'ABDS continue de multiplier les efforts pour l'aider à atteindre ses ambitieux objectifs. Parmi ces enjeux, la nécessité d'augmenter l'autosuffisance du Québec en plasma occupe une place de plus en plus importante. Cette composante du sang contient des protéines qui servent à la fabrication de médicaments indispensables au traitement de nombreuses maladies. Pour répondre à la demande croissante, Héma-Québec doit se procurer une bonne partie de ces produits spécialisés sur les marchés internationaux. Afin de réduire cette dépendance, l'objectif est de faire passer le taux d'autosuffisance actuel de

35 % à 42 % d'ici 2025. D'où l'importance d'augmenter les dons de plasma, une ressource renouvelable qui, comme le sang, peut transformer et sauver des vies!

L'ABDS entre en jeu!

Appelée à soutenir les efforts de recrutement de nouveaux donneurs de plasma, l'ABDS s'est investie depuis quelques années dans cette mission avec tout le dynamisme qu'on lui connaît. Si la pandémie a momentanément ralenti ses activités, celles-ci ont repris de plus belle depuis le printemps 2022. En plus de miser sur une solide base de bénévoles de tous âges, l'ABDS bénéficie désormais de

Appelée à soutenir les efforts de recrutement de nouveaux donneurs de plasma, l'ABDS s'est investie depuis quelques années dans cette mission avec tout le dynamisme qu'on lui connaît.

l'appui enthousiaste de sa cellule jeunesse, à laquelle peuvent se joindre les personnes de 18 à 30 ans. En seulement trois ans, le nombre de ces ambassadeurs est passé de 27 à plus de 130, et leur apport est plus qu'apprécié, notamment pour rejoindre la clientèle étudiante, très importante dans ce segment d'âge.

Pour mener sa mission, l'ABDS se concentre principalement sur deux types d'activités. D'abord, l'association est présente lors des collectes pour sensibiliser les donneurs de sang assidus à l'importance de donner aussi du plasma. De plus, l'ABDS tient des kiosques d'informations ABO, où elle offre aux gens de découvrir leur groupe sanguin. Il s'agit d'une belle occasion pour les bénévoles de les informer sur le don de plasma et de convaincre davantage de personnes de passer à l'acte. De tels kiosques sont déployés lors d'activités ciblées dans certains lieux publics, comme les centres commerciaux, ou encore dans le cadre de festivals et d'autres événements publics.

Les jeunes bénévoles mis à contribution

La cellule jeunesse de l'ABDS déploie aussi ses propres initiatives. Parmi celles-ci, le Défi Plasma met en compétition les membres de différentes facultés universitaires et des équipes issues de cégeps, pour couronner celle qui réussira à accumuler le plus grand nombre de dons. Tenue en mars dernier, la 3^e édition regroupait ainsi les universités de Sherbrooke et de Montréal, ainsi que Laval et

McGill, en plus du CÉGEP de Saint-Jérôme. À l'automne prochain, deux collectes-événements destinés aux jeunes leur offriront aussi l'occasion de s'informer par l'entremise d'activités ludiques spécifiquement adaptées aux besoins de la nouvelle génération de donneurs.

En plus de recevoir une formation complète, les ambassadeurs disposent de plusieurs outils d'information conçus par le service du marketing d'Héma-Québec, notamment dans le cadre de la campagne publicitaire « Partagez ce qui brille en vous » consacrée à la promotion du don de plasma. Plusieurs contenus leur sont également proposés afin qu'ils ou elles puissent assurer un maximum de diffusion sur les médias sociaux.

Des résultats inspirants

Avec la tenue d'une cinquantaine d'activités par mois dans les différentes régions où sont situés les centres Globule et Plasmavie, l'ABDS continue d'obtenir d'excellents résultats. Entre la reprise des opérations, en avril 2022, et mars 2023, plus de 3 000 personnes ont manifesté leur intérêt envers le don. L'expérience acquise au fil des ans nous indique que près de la moitié de ces dernières en viendra à effectuer un don de plasma. Il s'agit de progrès très encourageants, mais l'ABDS n'entend pas s'arrêter là et compte sur la venue de nouvelles personnes bénévoles pour l'aider à atteindre de nouveaux sommets d'approvisionnement en plasma!



[Devenir donneur de plasma](#)

Pour s'inscrire comme bénévole, remplissez le formulaire accessible sur le [site Web d'Héma-Québec](#) ou sur celui de [l'ABDS](#).

BANQUE DE SANG RARE : LE DÉFI DE LA COMPATIBILITÉ

Le sang rare coule dans les veines de peu de personnes. En effet, le groupe sanguin d'un individu est considéré comme rare quand il est décelé chez moins de 0,1 % de la population, ce qui indique une compatibilité avec une personne sur mille.

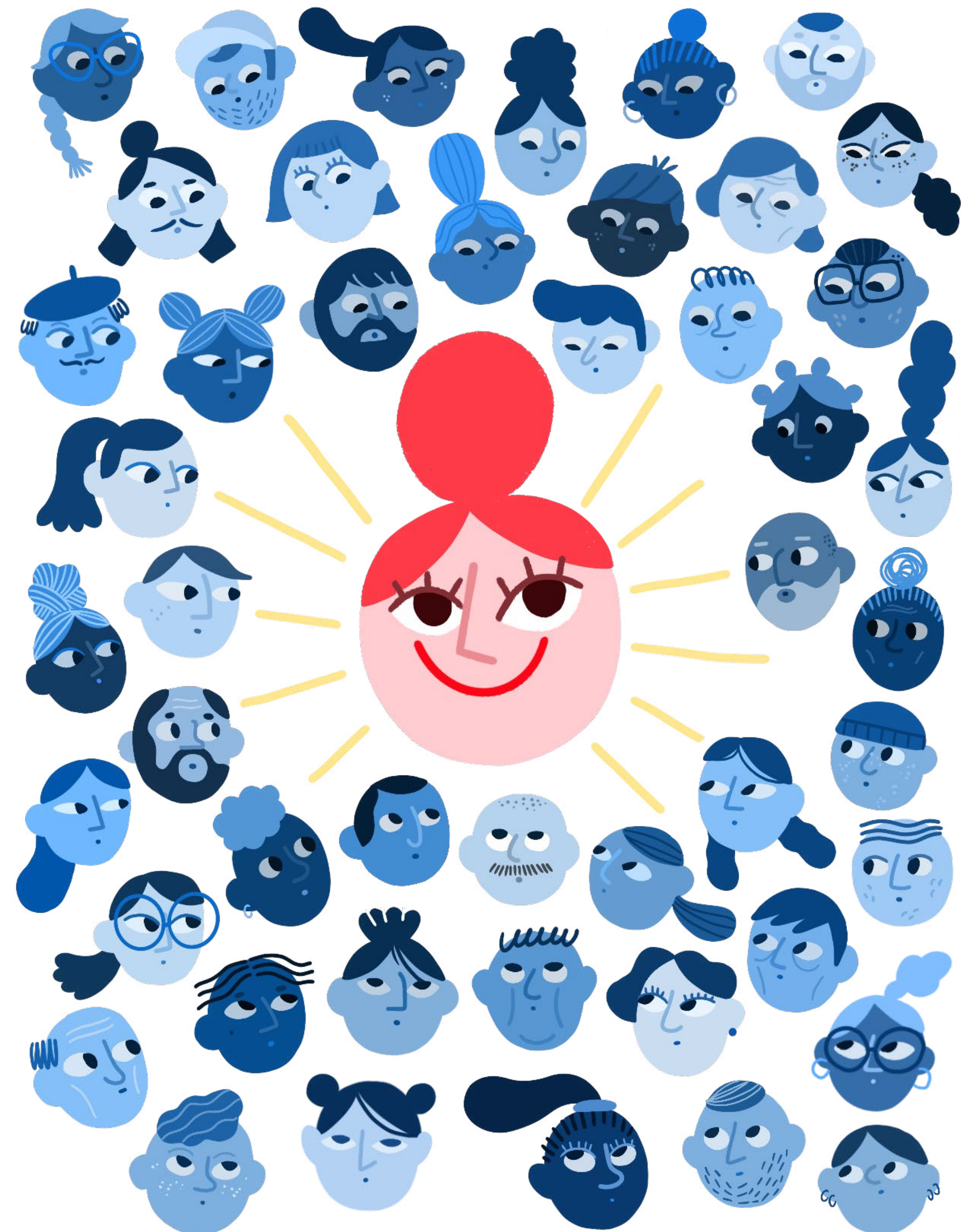
Comment apprend-on qu'on a un sang rare? « Par exemple, lorsqu'on fait un bilan sanguin dans un hôpital, entre autres dans le cadre d'un suivi de grossesse, explique Jessica Constanzo Yanez, spécialiste principale en immunologie érythrocytaire à Héma-Québec. Lorsque ces patients

Ce sont les antigènes à la surface des globules rouges qui déterminent le groupe sanguin. En plus des systèmes de groupes sanguins ABO et Rh, très connus dans la population, il existe plus de 600 antigènes moins connus, parmi lesquels certains sont très rares. Sans surprise, le grand défi de la transfusion de sang rare est donc la compatibilité. Or, quand le besoin émerge, trouver un donneur de sang peut se révéler une véritable course planétaire contre la montre. Si une personne avec un sang rare reçoit une unité de sang régulier, même de groupe sanguin 0 négatif, une réaction immédiate ou retardée peut survenir. Pour certains de ces patients, selon la rareté du sang, il faut procéder à des recherches dans le monde entier pour trouver un sang compatible, ce qui peut parfois prendre des semaines. Malheureusement, on ne dispose pas toujours d'autant de temps...

C'est pourquoi Héma-Québec, dont la banque de sang rare compte environ 2 000 culots congelés de plusieurs types de sang rare, aimerait diversifier cette dernière.

En plus des systèmes de groupes sanguins ABO et Rh, très connus dans la population, il existe plus de 600 antigènes moins connus, parmi lesquels certains sont très rares.

sont identifiés à l'hôpital, ils sont référés à Héma-Québec pour confirmer leur statut. Et on fait aussi des tests à Héma-Québec parmi nos donateurs de sang. »





L'obstacle à la croissance de la banque, c'est qu'Héma-Québec ne peut contacter directement les patients pour leur demander de donner du sang.

Les personnes ayant un sang rare peuvent s'entraider les unes les autres... et même se sauver la vie!

Dans cette optique, l'organisation a lancé en janvier 2022 son programme de sang rare en projet pilote dans quelques centres hospitaliers, dont l'objectif est de créer un partenariat avec les cliniciens des centres hospitaliers pour sensibiliser les patients ayant un sang rare et les encourager à contacter Héma-Québec pour procéder à un don de sang et une étude familiale. En optimisant sa banque, Héma-Québec souhaite répondre à des demandes d'unités de sang rare plus rapidement, le plus souvent à partir de sang prélevé dans ses propres centres de dons.

« Souvent, quand les gens apprennent qu'ils ont un sang rare, ils voient ça comme une maladie, explique Jessica Constanzo Yanez. Mais ce n'est pas un problème de santé. Ce sont des gens différents des autres, qui peuvent aider d'autres personnes qui ont le même sang rare qu'eux. »

C'est cet esprit d'entraide, au cœur de la mission d'Héma-Québec, qui a motivé en 2022 le lancement du programme de sang rare, qui vise à sensibiliser les médecins et les patients de la province à l'existence des sangs rares et à faciliter le recrutement de nouveaux donneurs.

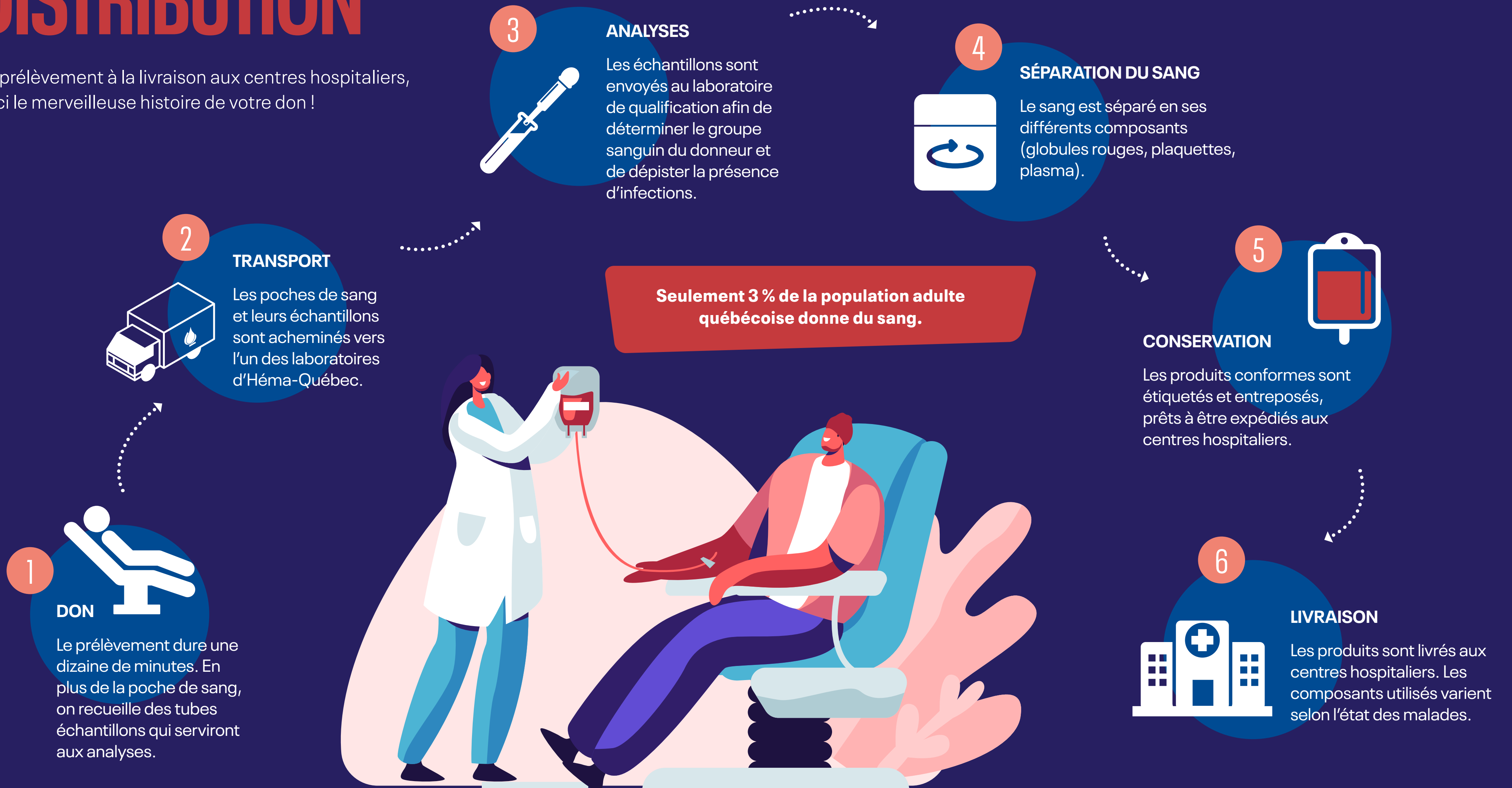
Dans le cadre de ce partenariat, Héma-Québec, au moment de confirmer le type de sang du patient après analyse dans ses laboratoires, demande au médecin qui doit le rencontrer d'en profiter pour remettre au patient une brochure explicative. On propose ensuite au patient de remplir et signer un formulaire de consentement autorisant Héma-Québec à entrer en contact avec lui.

Ainsi, les personnes ayant un sang rare peuvent s'entraider les unes les autres... et même se sauver la vie!

En savoir plus sur le sang rare

DU DON À LA DISTRIBUTION

Du prélèvement à la livraison aux centres hospitaliers, voici la merveilleuse histoire de votre don !



Devenir donneur du sang



Alexis Rioux-Chevalier
lors de son 100^e don

LES ÉTUDIANTS PLASMATTAQUENT!

Le don de plasma connaît un bel essor dans les milieux universitaires grâce à l'initiative Plasmattaque, lancée à l'Université de Sherbrooke par l'étudiant en génie Alexis Rioux-Chevalier.

Lors de la première édition de cette compétition amicale, tenue à l'automne 2021, Alexis Rioux-Chevalier avait invité les élèves de sa faculté à se mesurer à ceux des facultés de droit et de médecine pour savoir lesquels parviendraient à accumuler le plus de dons de plasma au cours d'une période de deux semaines. Le résultat s'est avéré bien supérieur à ses attentes : l'objectif initial de 40 dons a été largement fracassé avec un total de 178 dons!

Plasmattaque demeure avant tout un défi ludique dont l'objectif est d'inciter le plus grand nombre à donner du plasma et à ressentir la fierté justifiée de participer à une bonne cause. Tout comme pour le sang, le don de plasma peut sauver des vies.

Encouragé par ce succès, Alexis a étendu la compétition à l'ensemble des facultés de son université l'année suivante, dépassant une nouvelle fois les prévisions pour atteindre un sommet de 239 dons. Cette contribution est loin d'être négligeable : le centre Plasmavie d'Héma-Québec à Sherbrooke a connu ses meilleurs chiffres de dons lors du déroulement de Plasmattaque.

Au-delà des chiffres, l'apport le plus important d'une telle activité réside avant tout dans sa capacité à sensibiliser les jeunes adultes à l'existence et à l'importance du don de plasma. Si une majorité de la population est familière avec le rôle essentiel du don de sang, celui du plasma demeure méconnu. Le plasma est la partie liquide du sang dans laquelle baignent ses différentes composantes, soit les globules rouges, les globules blancs et les plaquettes. Le plasma sert notamment à la fabrication des immunoglobulines, des médicaments spécialisés de plus en plus utilisés pour le traitement de maladies auto-immunes.

Tout d'abord initié à l'importance du don de sang par son père et par ses amis du CÉGEP, Alexis Rioux-Chevalier a par la suite découvert le don de plasma, qu'il effectue à fréquence régulière depuis l'âge de dix-huit ans. Désireux de s'engager davantage, il a commencé par mettre en place de petites initiatives lors de son entrée à l'université, sollicitant tout d'abord quelques personnes de son entourage, avant d'élargir sa démarche aux associations facultaires avec Plasmattaque.

Faisant aussi partie depuis deux ans des jeunes ambassadeurs d'Héma-Québec, Alexis entend accroître la portée de sa compétition à d'autres institutions universitaires à travers le Québec. Ses démarches vont bon train, comme le prouve le fait que l'Université du Québec à Chicoutimi et l'Université Laval sont sur les rangs pour participer à la troisième édition de Plasmattaque, qui se déroulera en novembre prochain. Pourquoi s'arrêter sur un si bon élan? Des universités de la région montréalaise sont également dans sa mire pour enrichir ce qui ressemblera peut-être bientôt à de vraies olympiades universitaires du don de plasma.

Plasmattaque demeure avant tout un défi ludique dont l'objectif est d'inciter le plus grand nombre à donner du plasma et à ressentir la fierté justifiée de participer à une bonne cause. Tout comme pour le sang, le don de plasma peut sauver des vies. Il est également porteur d'un enjeu additionnel, car le Québec est loin d'être autonome pour combler ses besoins en plasma. Nous continuons de dépendre de fournisseurs étrangers, responsables d'environ 70 % de notre approvisionnement. L'objectif est d'augmenter notre autosuffisance à plus de 40 % au cours des années à venir.

Chapeau à Alexis dont l'initiative Plasmattaque contribue à ces efforts et qui, nous l'espérons, saura inspirer d'autres citoyens et citoyennes à donner, voire même à mettre en place leurs propres projets pour encourager le don de plasma!

[Devenir donneur de plasma](#)



LE DON DE PLASMA



LE SAVIEZ-VOUS?

Le sang se compose de plasma, dans lequel baignent trois types de cellules : les globules rouges, les globules blancs et les plaquettes. Composé à 90 % d'eau, le plasma est riche en protéines comme les immunoglobulines, les facteurs de coagulation, l'albumine et le fibrinogène. Ces protéines sont à la base de plusieurs médicaments spécialisés indispensables à la survie et au mieux-être de milliers de personnes.

1

Pour vous donner l'occasion de relaxer

Votre amoureux a osé écouter un épisode de plus que vous? Votre amie vous a recommandé un livre impossible à déposer? Si vous optez pour le don de plasma, vous avez pratiquement une heure devant vous, sans la culpabilité de l'oisiveté, dans un siège confortable et avec une connexion internet. Ne vous inquiétez pas : on vous laissera tranquille! On sait que vous êtes en train de faire la chose la plus importante qui soit : donner un peu de votre santé à ceux et celles qui en ont besoin.



POURQUOI DONNER DU PLASMA?

Voici cinq bonnes raisons de choisir le don de plasma par aphérèse!

2

Pour enrichir vos soirées entre amis

— J'ai appris que tu donnes du sang. Bravo!
— Merci, mais en fait je donne du plasma.
— ...du quoi?!

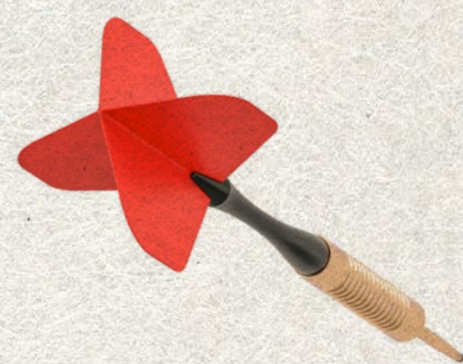
C'est parti! Préparez votre exposé sur les composants du sang, le don par aphérèse (« ...par aphé-quoi?! ») et le fractionnement du plasma! L'aspect scientifique du don de produits sanguins est fascinant – et malheureusement méconnu. Or, tous les donateurs sont aussi des ambassadeurs d'Héma-Québec!



3

Pour aider Héma-Québec à atteindre un de ses objectifs les plus importants

Saviez-vous que seulement un tiers des médicaments faits avec du plasma que distribue Héma-Québec sont produits avec du plasma prélevé par l'organisation? Dans le but d'améliorer son autosuffisance, Héma-Québec travaille sans relâche à augmenter ses capacités de prélèvement de plasma et à convaincre les donateurs. Vous pouvez faire partie de la solution!



4

Parce qu'on peut le faire plus souvent que le don de sang total

Vous avez entendu ces histoires de personnes inspirantes qui ont fait 500, 1 000, 1 500 dons? Il s'agit de dons de plasma. Comme on ne peut donner du sang que quelques fois par année (tous les 56 jours pour les hommes; 84 pour les femmes), c'est en donnant du plasma qu'on peut contribuer le plus fréquemment à la cause : tout le monde peut le faire aux 6 jours!



5

Pour sauver des vies

Il n'était peut-être pas nécessaire de trouver d'autres raisons, n'est-ce pas? Les médicaments fabriqués avec les dons de plasma permettent de sauver et d'améliorer chaque jour la vie de milliers de personnes au Québec.

Tous et toutes vous disent merci!

Devenir donneur de plasma



OÙ DONNER DU PLASMA?

Le don de plasma par aphaérèse est possible dans les centres permanents d'Héma-Québec. Trouvez celui qui est le plus près de chez vous!

Où donner du plasma ?

Gatineau



Laval



Montréal



Kirkland



Saint-Bruno



Brossard



Saint-Laurent



Trois-Rivières



Sainte-Foy



Québec



Lebourgneuf

Saguenay



Touchez les repères pour connaître les adresses des centres

SOFIA SOURIT À LA VIE GRÂCE AUX CELLULES SOUCHES DE CLÉMENTINE

Le malheur frappe souvent sans avertissement. Pour la jeune Sofia et ses parents, la vie suivait normalement son cours jusqu'à ce que l'état de la jeune fille de sept ans se dégrade soudainement et que des ecchymoses apparaissent un peu partout sur son corps.


À la suite de son hospitalisation d'urgence, le verdict tombe rapidement : Sofia souffre d'une forme sévère d'aplasie médullaire, une maladie rare des cellules sanguines qui

touche principalement les jeunes. La situation est critique, car elle n'a plus de plaquettes ni de globules blancs et son niveau de globules rouges est extrêmement bas.

Commence alors une véritable course contre la montre pour lui sauver la vie.

À l'entrée de Sofia à l'hôpital, au début octobre 2019, on pense tout d'abord au premier choix de traitement, soit la greffe de moelle osseuse provenant de la fratrie, donc à son petit frère de cinq ans, pourtant encore bien jeune pour une telle intervention. Malheureusement, les tests révèlent qu'il n'est pas un donneur compatible. Sofia entame alors une série de traitements. Après plusieurs semaines, les progrès ne sont pas au rendez-vous. En novembre, son système immunitaire, presque réduit à néant, subit un nouveau choc : une infection d'origine inconnue se déclare. C'est seulement au début décembre qu'on en découvre la source et que les bons traitements antifongiques débutent. Cependant, les médecins se rendent

L'ultime secours pour trouver un donneur, c'est le Registre des donneurs de cellules souches d'Héma-Québec. On y retrouve les profils génétiques de toutes les personnes du Québec qui se sont inscrites parce qu'elles étaient prêtes à faire un don à un patient compatible.



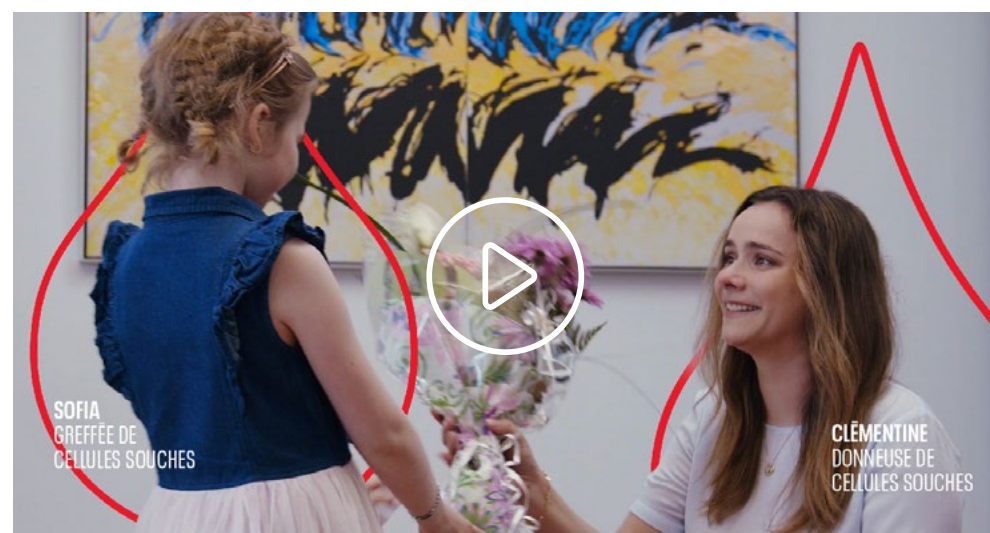
« Je vais y penser toute ma vie. Que juste ce petit geste-là a sauvé quelqu'un. »

- Clémentine Beucher,
donneuse de cellules souches

rapidement compte que l'infection résiste : Sofia doit urgemment subir une opération pour qu'on lui retire le lobe de poumon infecté. Les risques de l'opération sont importants, compte tenu de sa maladie. Le compte à rebours s'accélère. Constatant l'inefficacité des traitements contre l'aplasie médullaire, les médecins concluent au même moment qu'une greffe de moelle osseuse est la seule option possible.

L'ultime secours, c'est le Registre des donneurs de cellules souches d'Héma-Québec. On y retrouve les profils génétiques de toutes les personnes du Québec qui se sont inscrites parce qu'elles étaient prêtes à faire un don à un patient compatible. Parmi elles se trouve Clémentine Beucher. Le vent tourne enfin pour Sofia : Clémentine est compatible et elle est prête à effectuer le don rapidement. Le conte de Sofia a enfin trouvé sa fée!

La greffe de cellules souches a lieu le 27 décembre 2019 et s'avère un succès. Sofia aura la vie sauve et s'en remettra avec un minimum de séquelles, grâce à la générosité d'une personne dont elle et ses parents, Louis-Philippe et Véronique, ignorent tout à ce moment. Comme le don est complètement anonyme, Clémentine ne sait pas non plus qui a bénéficié de son geste altruiste.



Visionnez la vidéo de la rencontre entre Sophie et Clémentine

Une rencontre émouvante

Si le processus est anonyme, le donneur comme le receveur a le choix d'indiquer sa volonté d'être identifié après un certain délai. Dans le cas de Sofia et Clémentine, les deux parties ayant signifié leur ouverture à lever l'anonymat, une rencontre est organisée. Filmée en direct, cette première rencontre est chargée d'émotion de part et d'autre. Cette courte vidéo véhicule toute la générosité et le courage qui ont été nécessaires pour vaincre la maladie et sauver Sofia.

Aujourd'hui, Sofia a onze ans et peut vivre une existence normale. Soulagés au terme de cette épreuve éprouvante, Louis-Philippe, Véronique et Sofia se réunissent désormais chaque année avec Clémentine, le 27 décembre, pour célébrer l'anniversaire de cette greffe miraculeuse.

« Même si le don en lui-même est somme toute assez simple à faire, explique Clémentine, c'est un processus dans lequel on ne s'engage pas à la légère. C'est beaucoup d'émotions, mais ça vaut vraiment la peine. »

S'inscrire pour sauver des vies

Plus il y a de gens qui s'inscrivent au registre, plus de vies comme celles de Sofia pourront être sauvées. Les personnes intéressées peuvent le faire en ligne sur le site d'Héma-Québec. Ainsi, elles se joindront aux plus de 39 millions de personnes inscrites au registre internationale de la World Marrow Donor Association.

INSCRIVEZ-VOUS AU REGISTRE!

TROIS ÉTAPES POUR SAUVER UNE VIE

Chaque année, des milliers de personnes apprennent qu'elles ont une maladie grave comme le cancer. Pour plusieurs d'entre elles, la greffe de cellules souches s'avère l'unique chance de survie. Malheureusement, trois fois sur quatre, on ne trouve pas de donneur compatible dans la famille. Le Registre des donneurs de cellules souches d'Héma-Québec devient alors un grand espoir. En vous inscrivant au Registre, vous augmentez les chances qu'un malade trouve un donneur compatible.

1

Je me qualifie

- ✓ J'ai entre 18 et 35 ans et je suis en bonne santé.

Je m'informe et je m'inscris

- ✓ Je m'inscris sur le site Web et je reçois une trousse de prélèvement buccal par la poste.

2

Si je suis potentiellement compatible avec un patient en attente de greffe

- ✓ Héma-Québec me contacte pour procéder à des analyses poussées pour confirmer ma compatibilité génétique avec celle du patient.

3

Si toutes les meilleures conditions sont réunies, on m'invite à donner mes cellules souches

- ✓ Je passe un examen physique général et je signe un formulaire de consentement.
- ✓ Je donne mes cellules souches.

Devenir donneur de cellules souches

LES DEUX YEUX BIEN OUVERTS

La première fois qu'elle a vu Patrick, Danahé était à une soirée de danse country et s'est fait donner à son sujet des explications un peu confuses par une amie : « Je pense qu'il est aveugle ». S'il est vrai que sous son chapeau de cowboy Patrick avait des points de suture cousus directement dans la cornée de son œil gauche, il est indubitable que s'il regardait Danahé avec autant d'insistance, c'est parce qu'il la voyait très bien.

Plus tard, il lui racontera son histoire : « Quand j'avais treize ans, on construisait avec ma famille une piscine creusée. Je transportais le ciment dans une grosse chaudière à moitié remplie. Je l'ai échappée, puis la poussière de ciment m'a jailli au visage, comme de la farine. »

La réaction chimique est immédiate; la brûlure, épouvantablement douloureuse. Pour essayer de nettoyer son œil, Patrick utilise de l'eau, mais la situation empire. Après quinze minutes, le ciment a figé. À l'hôpital, on constate que la brûlure est profonde. Pour enlever le ciment figé, on doit arracher une bonne partie de la cornée de son œil gauche. Heureusement, son œil droit n'est que modérément touché. Pendant deux jours, à l'hôpital, il demeure alité avec des appareils qui hydratent ses yeux en permanence. Il n'entend que les sons, les pas des gens qui se déplacent dans le corridor, il ne voit rien. Il a treize ans, et il a peur.

Malgré tout, les médecins ne pensent pas qu'il doive tout de suite abandonner l'espoir de recouvrer la vue de son œil gauche. Ils

veulent d'abord surveiller sa capacité à se régénérer. Ensuite, il pourrait être possible de lui greffer une cornée. Cependant, son cas est un peu particulier : considérant la gravité des dommages causés par le ciment, il faut trouver un greffon très riche en cellules.

C'est ainsi que Patrick commence son adolescence. En plus des différentes gouttes qu'il doit se mettre dans l'œil à plusieurs moments de la journée, il n'a pas de vision tridimensionnelle, puisqu'il ne voit que d'un œil. Surtout, il vit des épisodes de douleur très intense, provoqués par le vent, la poussière, le froid, la lumière : « Mon œil était comme de la chair à vif ». De plus, comme son œil droit compense l'inefficacité de son œil gauche, il endure de terribles maux de tête.

Il doit également composer avec beaucoup de restrictions : il doit faire attention en se penchant, il doit éviter à tout prix de se cogner la tête. « J'ai dû arrêter le motocross, une de mes passions, explique-t-il. Je voulais aussi faire du rodéo : je ne pouvais plus. »

« J'ai dû arrêter le motocross, une de mes passions. Je voulais aussi faire du rodéo : je ne pouvais plus. »

- Patrick, greffé de cornée





MANDAT DE DISTRIBUTEUR UNIQUE DE TISSUS HUMAINS

Vingt ans après le début de ses activités de prélèvement et de transformation de tissus humains (oculaires, cardiovasculaires, cutanés, osseux, tendineux), Héma-Québec s'est vu confier, par le ministère de la Santé et des Services sociaux, la gestion exclusive de l'approvisionnement en tissus humains pour l'ensemble du réseau de la santé, mandat qui entrera en vigueur à l'automne 2024. L'organisation fournissait à ce jour la majorité de ces produits, le reste étant acheté auprès de fournisseurs internationaux. Pour assumer ces nouvelles responsabilités, Héma-Québec mettra en place un système d'achat centralisé. Dans le cadre de ce mandat, un registre centralisé de traçabilité des produits et de suivi des effets indésirables sera mis en place.

Après quelques années, il considère se faire remplacer l'œil gauche par un œil de verre et passer à autre chose. Finalement, un bon mardi matin, à ses dix-huit ans, il reçoit l'appel. Héma-Québec a prélevé une cornée qui correspond parfaitement à ses besoins très particuliers, et son œil est maintenant prêt pour recevoir la greffe. « J'étais content, mais aussi stressé, parce qu'il était possible que mon corps rejette la greffe. »

En plus d'être incertain, le processus de prise de greffe est long. Pendant deux ans, Patrick aura une dizaine de points de suture sur la cornée pour que le greffon et la plaie demeurent en contact constant et que l'œil puisse bien se reconstruire. Cependant, la progression est encourageante!

« Chaque semaine, ça s'améliorait. Avant la greffe, la vision de mon œil gauche était à 5 %. Avec le temps, ça s'est amélioré. Maintenant, je suis à plus de 80 %. J'ai pu faire l'école de rodéo! »

Quelques mois après la greffe, il peut aussi remarquer – et en trois dimensions! – une jeune fille qui lui plaît beaucoup à la soirée

de danse country. Elle s'appelle Danahé, elle travaille comme auxiliaire à domicile au CLSC, et elle demande à une amie qui vient aux soirées de danse depuis plus longtemps qu'elle : « C'est qui, lui? ».

« J'étais content, mais aussi stressé, parce qu'il était possible que mon corps rejette la greffe. »

Lui, c'est Patrick. Il est travailleur forestier, et il voudrait plus tard avoir une ferme, un cheval, une famille. Il n'est pas du tout aveugle, et Danahé lui est tombée dans l'œil – le gauche ou le droit, ça n'a plus d'importance. Quelques années plus tard, ils auront effectivement une petite ferme, avec des vaches, des poules, un cheval, une chèvre. Surtout, ils auront ensemble un petit garçon, Thomas, qui aura bientôt un frère – et qui a déjà un père qui mène la vie qu'il voulait, les deux yeux bien ouverts.



En consentant à faire un don de tissus humains, vous pourriez changer la vie de plus de 20 personnes. Il s'agit d'un geste simple, autant pour le donneur que pour ses proches.

Don de tissus humains

RIEN N'EST PLUS FORT QU'UNE MAMAN... SAUF PEUT-ÊTRE DES CENTAINES DE MAMANS!

Peu connue du grand public, la Banque publique de lait maternel (BPLM) joue un rôle essentiel pour les grands prématurés du Québec. En effet, les mères de grands prématurés ont parfois de la difficulté à produire du lait en quantité suffisante. C'est à ce moment que la contribution des généreuses donneuses de lait maternel de la BPLM entre en jeu!

Dans un tel contexte, le lait maternel agit comme un véritable médicament naturel : il permet de réduire les risques de maladies intestinales sévères, de favoriser une prise de poids satisfaisante et de diminuer les risques d'hospitalisation une fois le bébé à la maison.

D'où l'importance du geste posé par les mères-donneuses, qui font preuve d'une solidarité maternelle exemplaire pour assurer l'avenir de ces enfants tout en offrant un réconfort inestimable à leurs mères déjà éprouvées.

Un processus bien encadré

Donner son lait est à la fois une belle preuve de solidarité et un engagement s'étalant sur plusieurs mois. Avant même de s'inscrire comme donneuse, une mère désirant donner son lait maternel doit tout d'abord vérifier si elle satisfait aux critères de qualification. Après son inscription, elle sera prise en charge : elle répondra à un questionnaire santé, elle subira un prélèvement sanguin pour fins

« Je le fais par solidarité maternelle. »

- Mélissa, donneuse de lait maternel

Devenir donneuse



d'analyses virologiques, on lui expliquera comment bien stériliser son tire-lait (une étape incontournable du processus de don!) et enfin, elle devra fournir un échantillon de lait, qu'on analysera pour s'assurer de l'absence de bactéries.

Une fois ces étapes réalisées, la mère-donneuse peut commencer à congeler son surplus de lait destiné à la Banque publique. Si elle habite dans les régions de Québec ou Montréal, c'est Héma-Québec qui viendra chercher son lait chez elle. Dans les autres régions, les donneuses doivent aller porter leurs dons à un Centre Plasmavie d'Héma-Québec. On voit que si ce don exige sans surprise de la générosité et de la compassion, il demande aussi... du temps! Cependant, compte tenu des bienfaits qu'il peut apporter aux bébés et à leurs mères, ce geste de solidarité en vaut sans nul doute la peine!

Le défi d'un approvisionnement équilibré

Au Québec, il y a chaque année environ 1 000 bébés prématurés qui ont besoin de l'aide de la BPLM : cela représente plus de 4 000 litres de lait maternel qui servent à assurer leur développement et à les prémunir contre d'éventuels problèmes pouvant

sérieusement affecter leur santé. Or, compte tenu de la nature imprévisible de ces naissances, assurer un approvisionnement adéquat selon les différentes périodes de l'année constitue un vrai défi d'équilibrisme.

Afin de s'assurer de répondre aux besoins des tout-petits et de leur maman, l'équipe d'Héma-Québec affine toujours ses prévisions pour répondre à la demande au gré des variations des ces besoins, tout en minimisant les pertes de cette précieuse ressource, qui ne peut être conservée que durant un an. Dans le même esprit, Héma-Québec déploie ponctuellement des initiatives publicitaires afin d'inciter au don en fonction des pics de demande. En soi, cette situation témoigne de la réponse formidable des mamans québécoises : on n'a pas seulement à veiller à avoir assez de lait, il ne faut pas non plus se retrouver avec des surplus. On ne veut surtout pas gaspiller cette générosité sous forme liquide!

Merci à toutes les mamans qui partagent leur surplus avec la Banque publique : votre engagement est aussi apprécié qu'essentiel!

Pour en savoir plus sur le don de lait, consultez la section qui lui est consacrée sur le [site web d'Héma-Québec](#) ou le [Guide d'information sur le don de lait maternel](#).





LA FONDATION HÉMA-QUÉBEC : LA MAGIE DU DON!

Depuis plus de deux décennies, la Fondation Héma-Québec contribue au don de vie en participant au financement de projets novateurs et stratégiques d'Héma-Québec. Elle injecte ainsi chaque année plusieurs centaines de milliers de dollars en soutien à des initiatives variées comme le programme de sensibilisation et de recrutement des donneurs de plasma, la Banque publique de lait maternel ou l'Association des bénévoles du don de sang.

Gala annuel de la Magie de la Vie 2023



[Site Web de la Fondation](#)

L'équipe de la Fondation poursuit inlassablement son travail pour encourager les organismes, les entreprises et les individus à apporter leur appui afin que l'organisation puisse maximiser sa portée. Les projets à soutenir sont aussi nombreux qu'essentiels et exigent des investissements substantiels pour que leurs objectifs soient atteints!

Les sources de financement de la Fondation sont multiples, et tout le monde peut effectuer un don selon ses moyens. Il est ainsi possible de faire une contribution ponctuelle ou à fréquence régulière, ou encore de se procurer un des magnifiques articles promotionnels offerts à la vente sur le site web. L'approche des dons planifiés est une autre avenue intéressante.

Ceux-ci peuvent prendre la forme de legs testamentaires ou encore de stratégies de don pouvant, par exemple, être basées sur des actions cotées à la bourse ou sur des polices d'assurance-vie. Votre générosité n'a de limites que votre créativité! Les personnes les plus motivées, souvent personnellement marquées d'une façon ou d'une autre par la cause, peuvent même créer leur propre fonds nominatif pour ancrer davantage leur engagement. Les dons in memoriam constituent une autre option pouvant être envisagée.

En plus de compter sur les dons des personnes et des organisations, la Fondation Héma-Québec organise tout au long de l'année des activités spéciales de financement qui lui permettent d'apporter des fonds additionnels à sa contribution. Parmi celles-ci, une première édition du Défi casse-tête s'est déroulée en mars dernier : des équipes se sont mesurées dans le cadre d'une compétition amicale en

L'activité de financement la plus connue de la Fondation est sans contredit le Gala annuel de la Magie de la Vie.

tendant de terminer des casse-têtes le plus rapidement possible. Chaque équipe devait au préalable avoir sollicité son entourage pour accumuler des dons minimaux équivalant au nombre de pièces (500 ou 1 000) du casse-tête à assembler. L'invitation est lancée pour cette initiative amusante qui sera assurément de retour l'an prochain!

L'activité de financement la plus connue de la Fondation est sans contredit le Gala annuel de la Magie de la Vie. Présenté en novembre 2022, le Gala s'est, à sa 3^e édition, encore une fois avéré un franc succès avec 162 000 \$ amassés pour la cause. Lors de cette soirée qui s'est déroulée au Théâtre Olympia sous le thème des années 20, des numéros de micromagie ponctuèrent un souper gastronomique. Les invités ont également pu découvrir les témoignages émouvants de receveurs et de receveuses qui ont vu leur vie transformée par les divers types de dons. En phase de préparation, la 4^e édition de ce rendez-vous annuel attendu s'annonce tout aussi passionnante!

Les projets soutenus par la Fondation ont une incidence directe sur la vie des receveurs et leur permettent d'avoir une seconde chance dans la vie. Toutes les façons de contribuer sont bonnes! Si vous voulez faire un don ou participer à l'une des activités, visitez le site Web de la Fondation pour connaître tous les détails.