



LA COLLATION POST-DON

GUIDE ET CONSEILS PRATIQUES

RÈGLES D'HYGIÈNE ALIMENTAIRE SURVEILLANCE ET MALAISE

Ce guide a été réalisé en collaboration avec les représentants des Associations de donneurs de sang bénévoles du Grand Est et des représentants de l'EFS Grand Est. Il a vocation à aider et guider les associations dans le respect des règles de la préparation de la collation.



LA COLLATION :

LES RÈGLES D'HYGIÈNE ALIMENTAIRE

La mise à disposition de denrées alimentaires, dans le cadre d'une collecte de sang, n'est pas soumise **à la réglementation de la restauration collective** mais elle impose le respect de règles d'hygiène pour éviter le risque de toxi infection alimentaire collective (TIAC) par prolifération microbienne. Toute personne délivrant une denrée alimentaire aux donneurs patients et/ou leurs accompagnants doit respecter la réglementation en vigueur. **L'EFS engage sa responsabilité.**

Toute personne délivrant une denrée alimentaire aux donneurs patients et/ou leurs accompagnants doit respecter la réglementation en vigueur.



HYGIÈNE DES PERSONNES PRÉPARANT ET SERVANT LES REPAS

- **Porter une tenue adaptée et propre** : idéalement tabliers et blouses.
- **Se laver les mains** :
 - à la prise de poste
 - après une opération sale (décartonnage, contrôle à réception, manipulation de déchets) et avant toute opération propre (manipulation de denrée alimentaire ou de vaisselle propre)
 - après être allé aux toilettes, après s'être touché une partie du visage s'être mouché, avoir éternué, toussé, etc.
 - à chaque manipulation d'un nouveau produit (contamination croisée).



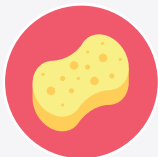
L'usage régulier des solutions hydro-alcooliques ne dispense pas de se laver les mains.

- **S'attacher les cheveux s'ils sont longs.**
- **Ne pas se mettre au poste de la collation** si on est porteur d'une plaie au niveau des mains, infection oro-pharyngée, infection digestive...



LES GESTES INTERDITS EN CUISINE

- Fumer
- Manger
- Utiliser des produits tombés à terre
- Mâcher un chewing-gum
- Souffler sur un plat pour refroidir
- Parler, tousser ou éternuer au-dessus des produits lors du dressage ou la préparation d'aliments
- Goûter un plat avec les doigts ou à plusieurs reprises avec la même cuillère
- S'essuyer les mains dans son tablier.



NETTOYAGE

- **Vérifier la propreté des locaux et de la vaisselle avant usage.**
- **Séparer les produits propres et sales.**
- **Nettoyer les plans de travail, tables, sols, vaisselle avant utilisation.**
- **Éviter l'utilisation d'éponges (nids à microbes) et des torchons en tissu.**
- **Utiliser du papier à usage unique (pas de torchons en tissu).**



Les surfaces en contact avec les denrées alimentaires doivent être lisses lavables, nettoyées régulièrement, résistantes à la corrosion et matériel non toxique.



CHOIX DES DENRÉES ALIMENTAIRES

- **Conserver les emballages** (codes à barre, numéro de lots...) et/ou les tickets de caisse 1 semaine après la consommation pour la traçabilité.
- **Vérifier la date de péremption** de tous les produits (y compris des gâteaux et boissons).

Les aliments et préparations chauds doivent être conservés à une température égale ou supérieure à +63°C. Cette température minimale permet de maintenir les aliments à l'écart de la multiplication d'agents pathogènes, qui pourraient engendrer une intoxication alimentaire.



Les sandwichs doivent être réalisés à la demande (au dernier moment).

PRINCIPES POUR GARANTIR LA SÉCURITÉ DES DONNEURS :

1. Proposer et préparer un menu en fonction du matériel mis à disposition (équipement de salle, chambre froide, maintien au chaud, four transport...).
2. Éviter au maximum la transformation des produits : plats cuisinés à proscrire sauf si préparés et servis par un professionnel de la restauration.
3. Veiller à ne pas rompre la chaîne du froid et du chaud.
4. Maintenir les plats au chaud jamais en dessous de 63°C.
5. Vérifier la date de péremption de tous les produits (y compris des gâteaux et boissons).
6. Conserver les emballages (codes à barre, numéro de lots...) et/ou les tickets de caisse 1 semaine après la consommation pour la traçabilité en cas de problème.

PLATS À PROSCRIRE POUR ÉVITER DES RISQUES IMPORTANTS D'INTOXICATION ALIMENTAIRE :

- Les conserves « maison » : pâté, foie gras...
- La préparation des plats complexes, cuisinés, en sauce
- Spaghetti bolognaise / carbonara
- Lasagne
- Fleischnacka
- Hachis parmentier
- Bouchées à la reine
- Bœuf Bourguignon
- Etc.



Attention : L'alcool sur les lieux de collectes est formellement interdit.

EXEMPLES DE PLATS CONSEILLÉS :

Salés :

Assiette de charcuterie, sandwich, pizza, tarte flambée, quiche, pâté en croute, tourte, croque monsieur, fromage, viande fumée, salade, BBQ, soupe, saucisse, salade de pomme de terre (si mayonnaise industrielle), salade de crudités poulet-frites, raclette à l'assiette.

Sucrés :

Crêpe, gaufre, gaufrette sèche avec confiture, beignet, brioche, cake, tarte et tartelette individuelle, madeleine, flan maison, galette individuelle, petit gâteau, éclair, pâtisserie maison, fruit de saison, salade de fruits, yaourt, dessert lacté, bonbon, chocolat.

PROPOSITION DE COLLATION GOURMANDE À 3 € :

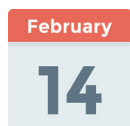


VÉGÉTARIEN

COLLATION GOURMANDE

Fromage, légume ou salade
Mandarine/ banane/pomme

Quiche aux légumes, salade
mandarine/ banane/pomme



FÉVRIER

Beignet, chocolat chaud, tisane, café....
mandarine

Crêpe salée et sucrée
Mandarine



ÉTÉ

Sandwich jambon beurre (avec ou sans cornichons)
Fruits de saison

Charcuterie, salade
Fromage
Tartes maison

BBQ (saucisse blanche, merguez, chippolata)
Fromage
Glace, cigare russe

Pâté en croûte froid, chips, salade
Fromage
Glace, cigare russe

Gaufres
Salade de fruits
Tarte flambée
Salade de fruits



AUTOMNE

Assiette du vendangeur (lard, jambon, cornichon, demi-tomate)
Fromage
Noix et pain paysan

Assiette de crudité et charcuterie ou fromage
Madeleines de Liverdun

Kassler, salade de pommes de terre, salade verte
Fromage
Éclair/pomme/mandarine

Knacks, salade de pommes de terre
Fromage
Éclair/ pomme/ mandarine
kiwi, mandarine, pomme

Quiche Lorraine, salade verte
Fromage
Kiwi, mandarine, pomme



HIVER

Tourte, salade verte
Fromage
Kiwi, mandarine, pomme

Pâté lorrain,
Brioche, fruits ou salade de fruits

Croque-monsieur, crêpe gaufre,
Barre de céréales, gâteau emballage individuel,
friandise

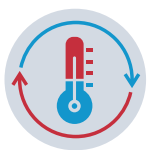
Soupe de légumes/potiron et saucisse
Fromage
Beignet ou fruits



SAINT NICOLAS

2 mannalas ou Saint Nicolas en pain d'épices ou
chocolat et boissons chaudes
Mandarine, pomme

L'ensemble de ces plats sont accompagnés de boissons chaudes ou/et froides (café, thé, chocolat, jus de fruits, eau...).



MAINTIEN DE LA CHAÎNE DU FROID ET DU CHAUD

LA CHAÎNE DU FROID :

- **Transporter les denrées dans un sac isotherme.**
- **Limiter au maximum le temps de transport.**
Toute hausse de température accélère la croissance microbienne.
La date de péremption indiquée sur l'étiquette de la denrée ne reste valable que si la température de conservation indiquée est respectée.
Respecter les températures maximales indiquées sur les étiquetages des denrées préemballées.
- **Ne jamais recongeler une denrée décongelée.**

LA CHAÎNE DU CHAUD :

- **Réchauffer et servir au dernier moment.**
- **Les plats ne doivent pas être transportés chauds :** Ils doivent être réchauffés sur place.



Limiter les temps d'attente des produits à température ambiante (30 min max).



PRÉSENTATION / SERVICE

- **Protéger les aliments non emballés individuellement** (film alimentaire ou couvercle type cloche à fromage).
- **Emballer** séparément les aliments crus et les aliments cuits avec du papier aluminium ou un film alimentaire.
- **Privilégier** le service à la demande.
- **Consommer dans la journée** les produits dont l'emballage a été ouvert.

LA COLLATION :

CONVIVIALITÉ & SURVEILLANCE

Dans le cadre d'un don de sang, **la collation est un moment extrêmement important**, elle permet au donneur de rester **sous surveillance médicale**, de **se reposer, se réhydrater** et également de **partager un moment de convivialité**.

Il est important d'être vigilant et d'observer le donneur pendant la collation, un malaise peut survenir à tout moment.



SURVEILLANCE ET MALAISE

COMMENT RECONNAÎTRE UN MALAISE ?



Pâleur



Sueurs



Nausées
vomissements



Perte
de l'appétit



Arrêt de la
discussion



Agitation

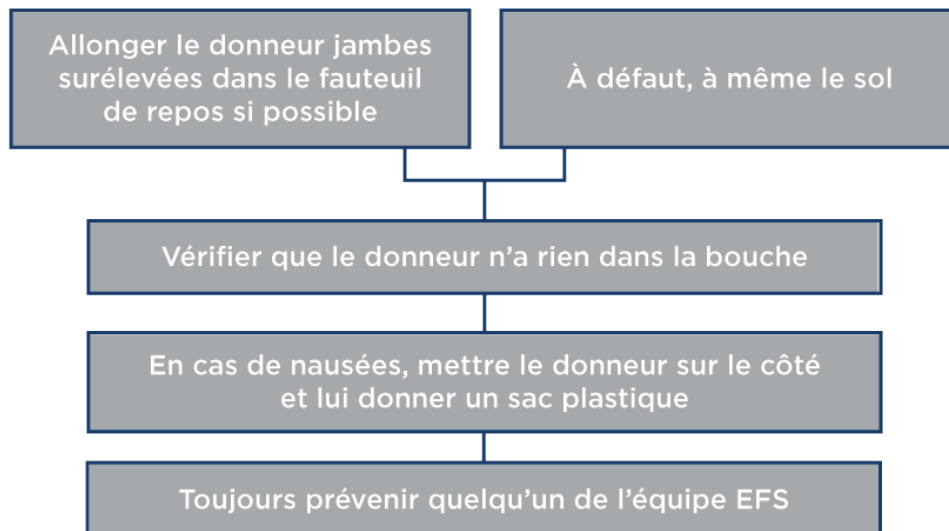


Vacillement

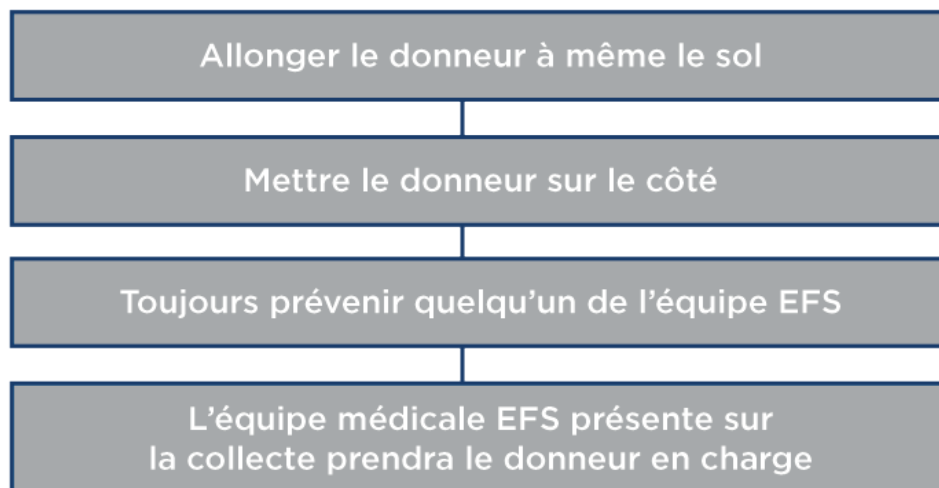


GESTION DU MALAISE

MALAISE SANS PERTE DE CONNAISSANCE



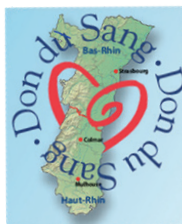
MALAISE AVEC PERTE DE CONNAISSANCE



En cas de malaise à médicaliser après le départ de l'équipe EFS : **composer le 15.**



Document co-construit avec les représentants des associations de donneurs de sang du Grand Est.



dondesang.efs.sante.fr