

LES GESTES QUI SAUVENT



Groupama
la vraie vie s'assure ici

UN ACCIDENT PEUT ARRIVER N'IMPORTE QUAND. ALORS ON DOIT POUVOIR COMPTER SUR N'IMPORTE QUI.

Retrouvez les tutos des principaux gestes de premiers secours.

ALERTER LES SECOURS



avant tout le lieu de l'accident.



ensuite les personnes impliquées.



Infos essentielles à donner :
mon téléphone, mon nom,
nature de l'accident, risques
éventuels, état de la victime,
localisation, nombre
de personnes impliquées,
mesures prises.



des opérateurs jusqu'à l'arrivée
des secours sur les lieux.



EN CAS DE MALAISE CARDIAQUE



Vérifier que la victime ne réagit pas et ne respire pas.



en mode haut parleur pour ne pas retarder les manœuvres.



Placer les mains dans l'axe du corps, au milieu de la poitrine.



Garder les coudes verrouillés.
Ne jamais les plier.



Effectuer environ deux compressions par seconde.



Demander qu'un témoin vous apporte un défibrillateur.



EN CAS DE MALAISE CARDIAQUE NOURRISSON



Vérifier que le nourrisson ne réagit pas et ne respire pas.



en mode haut parleur pour ne pas retarder les manœuvres.



sur le dos, sur une surface dure.
Dénuder sa poitrine.



Juste en dessous de la ligne des deux mamelons, au milieu de la poitrine.



Effectuer environ deux compressions par seconde.
Jauger la pression, 1/3 de l'épaisseur du thorax.



Demander qu'un témoin vous apporte un défibrillateur.



EN CAS D'ÉTOUFFEMENT *



que la victime ne peut ni parler, ni respirer, se tient la gorge devient bleue et s'agit.



au niveau des deux omoplates avec le talon de la main.



Si rien ne se passe, placer les mains entre nombril et le sternum.



Exercer une compression ferme vers l'arrière et vers le haut.



Si le problème persiste, alterner entre compressions abdominales et tapes.



* Obstruction des voies aériennes par la présence d'un corps étranger.

LES GESTES QUI SAUVENT



Groupama
la vraie vie s'assure ici

UN ACCIDENT PEUT ARRIVER N'IMPORTE QUAND. ALORS ON DOIT POUVOIR COMPTER SUR N'IMPORTE QUI.

Retrouvez les tutos des principaux gestes de premiers secours.

EN CAS D'ÉTOUFFEMENT NOURRISSON *



1 POSITIONNER

le nourrisson le long de votre bras, sur votre cuisse.



2 OUVRIR LA BOUCHE

Soutenir son visage et lui ouvrir la bouche avec les doigts.



3 DONNER 5 CLAQUES

sur le dos, sur une surface dure.
Dénuder sa poitrine.



4 RETOURNER

le nourrisson en maintenant sa tête pour le positionner sur le dos.



5 COMPRESSIONS 5 FOIS

Effectuer environ deux compressions par seconde.
Jauger la pression, 1/3 de l'épaisseur du thorax.



6 INSPECTER LA BOUCHE

pour vérifier la présence d'un corps étranger.



*Obstruction des voies aériennes par la présence d'un corps étranger.

EN CAS DE MALAISE *



1 SÉCURISER

La victime s'est évanouie mais respire toujours. Placer la victime en position latérale de sécurité.



2 PLACER BRAS

Placer le bras le plus proche en angle droit par rapport à la victime.



3 SAISIR MAIN

Côté opposé : saisir la main et la placer contre son oreille.



4 REPLIER JAMBES

Replier la jambe de la victime en rapprochant le talon vers ses fesses.



5 BASCULER VICTIME

Appuyer sur le genou pour basculer la victime sur le côté. Basculer la tête en arrière et lui ouvrir la bouche.



6 APPELER LE 112

Contacter les services d'urgence. En attendant l'arrivée des secours, vérifier constamment la respiration de la victime.



DÉMO EN VIDÉO

ÊTRE BIEN ASSURÉ ET BIEN CONSEILLÉ, C'EST PEUT-ÊTRE MOINS CHER QUE CE QUE VOUS PENSEZ.

Jusqu'à **2 mois offerts** pour la souscription d'un ou plusieurs contrats* :



AUTO



HABITATION



SANTÉ

Realisez dès maintenant un devis sur groupama.fr

*Soit, un mois offert pour la souscription d'un contrat ou deux mois offerts pour la souscription de plusieurs contrats : Auto (usage privé), Habitation, GAV Privé/Pro et/ou Santé. Offre exclusivement valable pour les nouveaux clients. Voir conditions en agence. Groupama Centre Manche - Caisse de Réassurance Mutuelle du Centre Manche - 30 rue Paul Ligneul CS 30014 - 72043 Le Mans Cedex 9 - Tél. : 09 69 36 10 11 groupama.fr. Siège social : 10 rue Blaise Pascal - CS 40337 - 28008 Chartres Cedex - 383 853 801 RCS Chartres. Entreprise régie par le Code des Assurances et soumise à l'Autorité de contrôle prudentiel et de résolution - 4 Place de Budapest - CS 92459 - 75436 Paris Cedex 09. Intermédiaire bancaire et financier : Immatriculation ORIAS N°13003629. Document et visuel non contractuels. Janvier 2022.

PROGRAMME DE FIDÉLITÉ GROUPAMA CENTRE MANCHE

Votre fidélité à Groupama
mérite d'être récompensée.

Selon votre ancienneté et votre
éligibilité⁽¹⁾, bénéficiez de nombreux
avantages :



Des réductions exclusives auprés
des nombreux partenaires Groupama

Un mois offert⁽¹⁾ sur vos nouveaux
contrats (auto et habitation)

200 € offerts⁽¹⁾ sur votre franchise
auto et habitation

Jeunes : 200 € offerts⁽¹⁾ sur votre
franchise auto

Groupama ma prévention météo :
accès gratuit à l'application

Service d'aide à la vente de véhicule :
accès gratuit à la plateforme

(1) Programme de fidélité réservé aux sociétaires Groupama Centre Manche. Informations et conditions valables au 01/08/2021 et susceptibles d'évoluer, d'être corrigées, d'être modifiées ou d'être supprimées en cours d'année. Voir détails et conditions d'éligibilité en agences Groupama Centre Manche ou en contactant le 09 69 36 10 11 ou sur www.groupama.fr - Document et visuel non contractuels - Crédits photos : ©Shutterstock, Lana Langlois, Dean Drobot, Kiselev Andrey Valerevich, AJR_photo, Rawpixel.com, Koldunov, Alexandre Zveiger, Image Point Fr, Wayhome Studio.