

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.

ALERTE LES SECOURS



1 SÉCURISER

avant tout le lieu de l'accident.



2 SÉCURISER

ensuite les personnes impliquées.



3 APPELER LE 112



4 INFORMER

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.



5 SUIVRE LES CONSIGNES

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



DÉMO EN VIDÉO

EN CAS DE MALAISE CARDIAQUE



1 ÉCOUTER

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



2 APPELER LE 112

en mode haut parleur pour ne pas retarder les manœuvres.



3 JOINDRE LES MAINS

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



4 TENDRE LES BRAS

Garder les coudes verrouillés. Ne jamais les plier.



5 COMPRESSION

Effectuer environ deux compressions par seconde.



6 DEMANDER LE DAE

Demander qu'un témoin vous apporte un défibrillateur.



DÉMO EN VIDÉO

EN CAS DE MALAISE CARDIAQUE NOURISSON



1 ÉCOUTER

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



2 APPELER LE 112

en mode haut parleur pour ne pas retarder les manœuvres.



3 ALLONGER

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



4 PLACER DEUX DOIGTS

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



5 COMPRESSION

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



6 DEMANDER LE DAE

Demander qu'un témoin vous apporte un défibrillateur.



DÉMO EN VIDÉO

EN CAS D'ÉTOUFFEMENT *



1 VÉRIFIER

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



2 DONNER 5 CLAPES

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



3 PLACER LES MAINS

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



4 COMPRESSION

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



5 ALTERNER

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



DÉMO EN VIDÉO

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

LES GESTES QUI SAUVENT



Groupama
la vraie vie s'assure ici

EN CAS D'ÉTOUFFEMENT NOURISSON*



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. Juger la pression, 1/3 de l'épaisseur du thorax.



6 INSPECTER LA BOUCHE

pour vérifier la présence d'un corps étranger.



DEMO EN VIDEO

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

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 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 JAMBE

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.



DEMO EN VIDEO

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

Réalisez 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 Privée/Pro et/ou Santé. Offre exclusivement valable pour les nouveaux clients. Voir conditions en agence.

Groupama Centre Manche - Caisse de Réassurance Mutuelle Agricole 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 auprès 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.