



Je prends soin de moi et deviens acteur de ma santé !

Bénéficiez grâce à la plateforme MySantéclair d'un dispositif de prévention personnalisé⁽¹⁾ pour agir durablement sur votre santé.

SERVICES INCLUS DANS VOTRE CONTRAT SANTÉ !⁽²⁾

Avez-vous conscience de vos besoins de santé

Dormez-vous bien ?

Vous sentez-vous bien dans votre corps et dans votre tête



Pensez-vous avoir de bonnes habitudes alimentaires ?

Les signaux parfois discrets envoyés par notre corps auxquels nous ne portons pas toujours attention peuvent nous alerter et nous permettre d'anticiper des problèmes de santé plus sérieux.

Faites le point sur votre santé perçue physique et mentale et vos habitudes de vie et soyez accompagné dans la mise en place d'actions pour un mode de vie plus sain et une meilleure santé au quotidien.



Une évaluation complète réalisée couvrant 12 thématiques clés de prévention santé



Un bilan personnalisé avec l'identification de vos principaux risques et des conseils et recommandations prioritaires de prévention



Un accompagnement avec des services adaptés à votre situation pour agir et votre capital santé

Santé perçue, habitudes de vie : les bases de notre évaluation

La santé perçue est la façon dont une personne perçoit son état de santé global, sans recourir à des examens cliniques et analyses médicales. L'évaluation proposée par Santéclair permet de mesurer :

- **au niveau physique** : activités quotidiennes, niveau de douleur ou de confort, sentiment général de vitalité.
- **au niveau mental** : bien-être mental, niveau de stress, capacité à gérer les émotions dans la vie quotidienne.

Les habitudes de vie sont les comportements et routines du quotidien caractérisant le mode de vie d'un individu, ayant un impact significatif sur sa santé et son bien-être. **4 catégories sont évaluées** : niveau d'activité physique et sportive, alimentation, tabac et sommeil.

Cette méthodologie, élaborée par notre Lab innovation santé, s'appuie sur la base de données scientifiques.



Comment cela fonctionne ?

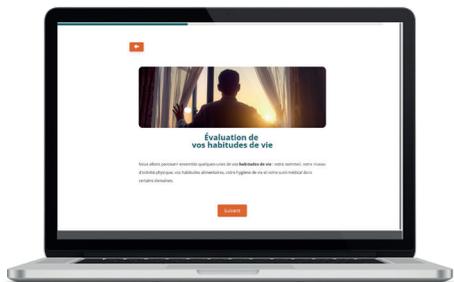
① Je me connecte à MySantéclair et crée mon compte

J'accède à l'évaluation depuis mysanteclair.fr ou depuis l'appli MySantéclair et suis les instructions pour créer mon compte.



② Je réalise mon évaluation

Je réponds à l'intégralité des questions posées autour de **12 thématiques** : santé mentale, activité physique et sportive, alimentation, sommeil, tabac, alcool, douleurs physiques, hygiène dentaire, audition, vaccination et dépistage.



3 J'obtiens mon bilan personnalisé

Je bénéficie d'une restitution claire et précise comprenant :

- Mon score global sur 3 catégories : ma santé perçue physique, mentale et mes habitudes de vie.
- Des recommandations prioritaires sur les thématiques ayant le plus d'impact sur ma santé en fonction de mes résultats.
- Une appréciation détaillée avec mon niveau de risque sur chacune des 12 thématiques.



4 Je suis accompagné(e) pour m'aider à agir sur ma santé

En fonction de mes priorités d'action, je bénéficie d'outils et de services Santéclair inclus⁽²⁾ dans mon contrat santé pour entamer ma démarche de prévention.

Prendre soin de ma santé mentale

- Programme de coaching bien-être en ligne personnalisé* pour gérer stress, sommeil et alimentation au quotidien.
- Consultations vidéo sans frais⁽³⁾ avec un psy*
- Géolocalisation de psy pour consultation en cabinet*
- Accès à des sophrologues et naturopathes recommandés*

Adopter une alimentation plus saine et perdre du poids

- Programme en ligne personnalisé* pour retrouver son équilibre alimentaire sans pour autant se priver.
- Consultations diététiques à tarifs préférentiels auprès des diététicien(ne)s partenaires Santéclair.

Me libérer du tabac durablement

- Programme regroupant plusieurs services* pour vaincre sa dépendance, être aidé pendant la période de sevrage et éviter les effets secondaires.

Augmenter mon niveau d'activité physique et sportive ou réduire mes tensions musculaires

- Mise en relation avec des coachs sportifs* pour des séances adaptées à votre état de forme ou de santé avec remise préférentielle.
- Accès à des praticiens en médecines douces recommandés (ostéopathes, chiropracteurs).

Améliorer mon sommeil

- Programme personnalisé* pour améliorer durablement votre sommeil sans médicament en 3 mois.

Prendre soin de ma vue, de mon audition ou de mon hygiène bucco-dentaire

- Accès à un annuaire enrichi pour trouver le praticien adapté à mes besoins. Tarifs préférentiels auprès des opticiens, audioprothésistes et chirurgiens-dentistes partenaires Santéclair.
- RDV en moins de 15 jours auprès des centres d'ophtalmologie partenaires Santéclair.

Etre accompagné sur d'autres démarches (vaccination, dépistages, alcool, douleurs...)

- Conseils et géolocalisation de médecins généralistes ou spécialistes.



La plateforme qui facilite votre accès aux soins

Pour profiter de l'ensemble de vos services inclus dans votre contrat santé, trouver facilement les professionnels de la santé partenaires Santéclair et optimiser votre budget santé

Rendez-vous sur [Mysanteclair.fr](https://mysanteclair.fr) ou téléchargez dès à présent l'application MySantéclair

Pour une première connexion à l'appli, créez d'abord votre compte sur MySantéclair. + d'infos sur mysanteclair.fr. Les modes d'accès à MySantéclair peuvent différer selon les modalités prévues par votre complémentaire santé.



**+ de 20 services santé inclus dans votre complémentaire santé (2)
8 domaines de soins**



(1) Le dispositif de prévention n'est pas un dispositif médical. Les recommandations de suivi médical et de dépistages issues de Santé Publique France et de l'Assurance Maladie ne tiennent pas compte des éventuelles maladies, antécédents personnels ou familiaux. Cela ne se substitue en aucun cas à un avis médical. Demandez conseil à votre médecin. (2) Services disponibles si inclus dans votre contrat santé. Les consultations de professionnels de la santé (tabacologues, nutritionnistes, diététiciennes, sophrologues, etc.) et le service de coaching sportif impliquent des frais complémentaires à votre charge. Les coachings nutrition sommeil et bien-être sont des services inclus dans votre contrat santé hors demandes spécifiques de coaching individuel dont les frais sont à votre charge. (3) En dehors de la participation forfaitaire le cas échéant d'un euro déduite sur vos prochains remboursements effectués par l'Assurance Maladie. *Services délivrés par Santéclair, SA au capital de 4 336 711 €, siège social au 7 Mail Pablo Picasso 44046 Nantes Cedex, RCS de Nantes n° 428 704 977 avec la participation de ses partenaires. Liste des partenaires disponibles sur www.santeclair.fr/fr/nos-partenaires. Les services gérés par Santéclair ou ses partenaires peuvent évoluer à tout moment. Google Play et le logo Google Play sont des marques de Google LLC. App Store et le logo App Store sont des marques de Apple Inc.