

# Me libérer durablement du tabac

Vous souhaitez arrêter de fumer et vous libérer définitivement du tabac ou la e-cigarette ?

Profitez d'un ensemble de services pour transformer votre souhait d'arrêter de fumer en une réussite concrète et durable.



Ce programme incluant plusieurs services à la carte et complémentaires vous permet d'être accompagné de la préparation à l'arrêt jusqu'au maintien dans l'abstinence, pour réussir votre sevrage tabagique.

## Les + du programme Zéro Tabac by MySantéclair

### Pour se motiver à arrêter de fumer et vaincre sa dépendance

- Un **coaching en ligne personnalisé et sans frais**<sup>(1)\*</sup> basé sur les Thérapies Comportementales et Cognitives (TCC) conçu par des experts.
- L'accès à un **annuaire de tabacologues**<sup>(2)</sup> pour augmenter les chances de réussite.

### Pour éviter les effets secondaires et la rechute

- La géolocalisation de **sophrologues et naturopathes recommandés\*** pour vous aider lors du sevrage.
- L'accès des **coachs sportifs**<sup>(1)\*</sup> pour réduire les symptômes liés au sevrage.
- La **géolocalisation de diététiciennes partenaires** Santéclair pour vous aider à rééquilibrer votre alimentation, en cas de prise de poids lié à l'arrêt du tabac.

## Un programme en ligne articulé autour de 3 étapes clés pour vous aider à vivre sans tabac

- **Préparation à l'arrêt** : une évaluation de votre consommation et de votre degré de dépendance pour définir une approche personnalisée et adaptée à vos besoins.
- **L'arrêt du tabac ou de la e-cigarette** : un accompagnement en ligne pour vous aider à changer vos habitudes en profondeur, faire face à vos envies et aux symptômes de manque et éviter les effets secondaires.
- **Le maintien dans l'abstinence** : des outils, techniques et exercices pour éviter le risque de rechute en vous permettant de contrer les envies et le manque en toute sérénité.

## Comment bénéficier du service du programme Zéro Tabac MySantéclair ?

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

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.

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

**my SANTIÉCLAIR**  
Mon repère santé

Télécharger dans  
l'App Store

DISPONIBLE SUR  
Google Play



### Une fois sur MySantéclair, que dois-je faire ?

- 1 - Je me connecte à mon compte MySantéclair ou crée mon compte.
- 2 - Je choisis entre les différents services qui m'aideront à me détacher du tabac et de la e-cigarette.
- 3 - Je suis accompagné tout au long de mon parcours de sevrage pour atteindre mon objectif.
- 4 - J'adopte de nouveaux comportements bénéfiques pour pérenniser les résultats.

### Quels sont vos services du parcours prévention<sup>(3)</sup> ?



PLUS D'INFOS SUR  
[www.santeclair.fr](https://www.santeclair.fr)



(1) Hors demandes spécifiques de séances de coaching individuelles facturées en sus pour le coaching arrêt du tabac. Le service de coaching sportif implique des frais complémentaires à votre charge. (2) Recherche de tabacologues sur le site [tabac-info-service.fr](https://tabac-info-service.fr). (3) Services variables selon les contrats. Vérifiez auprès de votre complémentaire santé les services dont vous bénéficiez. \*Services délivrés par Santéclair et/ou ses partenaires. Liste des partenaires sur [www.santeclair.fr/nos-partenaires](https://www.santeclair.fr/nos-partenaires). Santéclair, Société Anonyme au capital de 4 336 711 euros ayant son siège au 7 Mail Pablo Picasso 44000 NANTES Immatriculée au RCS de Nantes sous le numéro 428 704 977. 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.