

# PRÉSENTATION DU PROGRAMME ZÉRO TABAC BY MYSANTÉCLAIR



Janvier 2024

Propriété de Santéclair – Document non contractuel

# SOMMAIRE

## PRÉAMBULE

- ◉ Contexte
- ◉ Dispositif Zéro Tabac sur MySantéclair

## VAINCRE LES DÉPENDANCES COMPORTEMENTALES AVEC LE PROGRAMME EN LIGNE ARRÊT DU TABAC

- ◉ Le principe du programme
- ◉ La thérapie cognitivo-comportementale
- ◉ Comment ça marche ?
- ◉ Le parcours utilisateur

## BÉNÉFICIER D'UN ACCOMPAGNEMENT EN MÉDECINE DOUCES

- ◉ Rechercher un sophrologue ou naturopathe

## ÉVITER LES EFFETS SECONDAIRES

- ◉ Se faire accompagner sur le sport ou la nutrition



# PRÉAMBULE

- *CONTEXTE*
- *CONCEPTION DU DISPOSITIF ZÉRO TABAC*
- *DISPOSITIF ZÉRO TABAC SUR MYSANTÉCLAIR*




# CONTEXTE ET OBJECTIFS DU DISPOSITIF

- 📍 **1 français sur 4 fume quotidiennement** soit 15 millions de fumeurs.<sup>1</sup>
- 📍 **79 000 personnes** meurent prématurément chaque année en France à cause du tabac.<sup>2</sup>
- 📍 Le tabac est responsable actuellement en France de plus **d'1 décès sur 9** (1 décès sur 5 chez les hommes et 1 décès sur 35 chez les femmes)<sup>2</sup>



**CONTRIBUER À LA PRÉVENTION EN SANTÉ** est dans l'ADN de Santéclair, c'est pourquoi nous proposons **sur MySantéclair une offre de prévention**, effective depuis janvier 2024 :

De l'évaluation de sa santé perçue à l'orientation vers des services adaptés pour améliorer sa santé, Santéclair accompagne vos adhérents dans la mise en place d'actions concrètes de prévention.

Parmi elles, un programme  **zéro Tabac** by MySantéclair qui regroupe plusieurs services pour accompagner les fumeurs dans leur sevrage tabagique, de la préparation à l'arrêt jusqu'au maintien dans l'abstinence.

# Dispositif Zéro Tabac by MySantéclair

## S'affranchir du tabac et faire le choix d'une liberté nouvelle !

Si la motivation est la clé de la réussite, le programme aidera vos bénéficiaires à atteindre leur objectif, en les accompagnant tout au long de leur parcours de sevrage.

Pour transformer le souhait d'arrêter de fumer en réussite concrète et durable, tout un ensemble de services à la carte et complémentaires sont proposés.

Ces services aident à passer les caps difficiles des dépendances comportementales, physiques et psychologiques, et apprennent à sauvegarder durablement votre nouvel équilibre de vie.



### Vaincre les dépendances comportementales

Programme en ligne  
arrêt tabac



Annuaire tabacologues  
recommandés

### Accompagnement par les médecines douces

Annuaire de sophrologues et naturopathes recommandés

### Éviter les effets secondaires

Coaching  
sportif



Diététiciennes  
partenaires



Coaching  
nutrition

# Dispositif Zéro Tabac sur



- Ensemble de services inclus dans le contrat santé, et accessibles depuis le domaine « Prévention »

**Faites les meilleurs choix pour votre Santé**

Réduisez vos dépenses de santé, soyez orienté(e) vers les équipements, praticiens, services adaptés à vos besoins et bénéficiez de conseils pour prendre soin de vous et de vos proches.

*"Grâce à Santéclair, J'ai pu obtenir des prix vraiment intéressants pour des produits de haute qualité"*  
Patrick V.

Extraits d'avis recueillis par Trustpilot.fr, dans le cadre d'une procédure non contrôlée, sans contrepartie financière, conservés et publiés pendant une durée maximale de 24 mois. Les avis présentés sur Santéclair à des fins de présentation des services.

## Les services inclus dans votre contrat santé\*

- Nouveau !*
- Tous
  - Prévention**
  - Optique
  - Dentaire
  - Hospitalisation
  - Audition
  - Médecines douces
  - Médecins ou paramédicaux
  - Santé mentale

<p><b>Evaluer mes habitudes de vie pour ma santé</b> Une évaluation sur 12 thématiques pour définir vos priorités santé</p> <p>Accéder &gt;</p>	<p><b>Se libérer du tabac durablement</b> Un accompagnement complet pour arrêter de fumer ou de vapoter</p> <p>Accéder &gt;</p>	<p><b>Me faire coacher sur ma nutrition</b> Un accompagnement pour adopter une alimentation saine et retrouver un équilibre alimentaire</p> <p>Accéder &gt;</p>	<p><b>Me faire coacher sur mon bien-être</b> Un accompagnement personnalisé pour retrouver le bon équilibre physique, mental et émotionnel</p> <p>Accéder &gt;</p>
<p><b>Me faire coacher sur mon sommeil</b> Un accompagnement personnalisé pour retrouver le sommeil naturellement et durablement</p> <p>Accéder &gt;</p>	<p><b>Trouver un praticien en médecine douce</b> Des praticiens partenaires ou recommandés reconnus par la profession</p> <p>Accéder &gt;</p>	<p><b>Trouver un coach sportif*</b> Une mise en relation avec des coachs pour des séances adaptées à votre état de santé</p> <p>Accéder &gt;</p>	

Se libérer du tabac, tous les moyens pour réussir durablement

Affranchissez-vous du tabac et faites le choix d'une liberté nouvelle !

Comme 6 fumeurs sur 10<sup>11</sup> vous rêvez d'en finir avec la cigarette, sans pour autant avoir franchi le pas ou réussi à mettre fin définitivement au tabac ? Si votre motivation est la clé de cette réussite, notre programme conçu pour vous accompagner tout au long de votre parcours de sevrage sera votre meilleur atout.

Pour transformer votre souhait d'arrêter de fumer en réussite concrète et durable, tout un ensemble de services à la carte et complémentaires vous est proposé. Ces services vous aideront à passer les caps difficiles des dépendances comportementales, physiques et psychologiques, et apprendre à sauvegarder durablement votre nouvel équilibre de vie.

**Services inclus dans votre contrat santé, sans frais supplémentaires<sup>(2)</sup>**

**zéroTabac**  
by MySantéclair

Prêt à vous libérer définitivement du tabac ?

Notre programme ZéroTabac regroupe plusieurs services pour vous accompagner :

- Vaincre les dépendances comportementales
- Bénéficier d'un accompagnement par les médecines douces
- Eviter les effets secondaires

VAINCRA LES DÉPENDANCES COMPORTEMENTALES  
Mon accompagnement pour me libérer du tabac

# VAINCRE LES DÉPENDANCES COMPORTEMENTALES AVEC LE PROGRAMME EN LIGNE ARRÊT DU TABAC

- *LE PRINCIPE DU PROGRAMME*
- *LA THÉRAPIE COGNITIVO-COMPORTEMENTALE*
- *COMMENT ÇA MARCHE ?*
- *LE PARCOURS UTILISATEUR*






# Principe du programme en ligne arrêt tabac

UNE OFFRE EN LIGNE <sup>(1)</sup> BASÉ SUR LES THÉRAPIES COGNITIVES ET COMPORTEMENTALES (TCC), POUR ACCOMPAGNER DANS L'ARRÊT DU TABAC ET DU VAPOTAGE

Ce programme s'articule autour de 3 étapes clés :

1. **La préparation à l'arrêt** : une évaluation du degré de dépendance et une analyse de la consommation de tabac ou e-cigarette est réalisée pour évaluer la nature de la dépendance et ce qui incite à fumer, afin de définir une approche sur-mesure adaptée aux besoins.
2. **Le processus d'arrêt total** : en réapprenant à vivre au quotidien sans cigarette ni vaporette. Un travail est réalisé sur les habitudes et les émotions pour atteindre l'arrêt total. Changer les habitudes en profondeur permet de faire face aux envies et aux symptômes de manque. Le programme est conçu pour casser les automatismes et empêcher les consommations-réflexes afin d'avancer sur la voie de l'arrêt en agissant stratégiquement sur chaque type de consommation.
3. **Le maintien dans l'abstinence** : sur le long terme, grâce au développement de nouvelles habitudes, pour se prémunir des risques de rechute. Cela passe par des outils et des techniques pour contrer les envies et le manque, en toute sérénité. Mise en pratique d'exercices de pleine conscience pour gérer le manque si besoin.

## POINTS FORTS

-  **Un accompagnement conçu par un expert reconnu :**  
Bernard Antoine, expert tabacologue et hypnothérapeute.
-  **Un parcours personnalisé pour arrêter de fumer**
-  **Des activités ludiques pour être aidé dans l'arrêt**



(1) Le service d'accompagnement en ligne est proposé par Santéclair, en partenariat avec META-COACHING, 65 Rue Saint Charles à 75015 Paris, SAS au capital de 362 799 €, RCS de Paris N° B 513 782 003.



# Qu'est-ce que la thérapie cognitivo- comportementale (TCC) ?

- 📍 **La thérapie cognitivo-comportementale** est une thérapie brève, validée scientifiquement, qui vise à remplacer les idées négatives et les comportements inadaptés par des pensées et des réactions en adéquation avec la réalité.
- 📍 C'est une **démarche non-médicamenteuse**, qui permet de travailler à la fois sur les comportements et sur les pensées autour du tabagisme, pour lutter contre les principaux piliers de l'addiction que sont les dépendances comportementales et psychologiques.
- 📍 La **TCC aide à progressivement dépasser les symptômes invalidants**, tels que : les rites et vérifications, le stress, les évitements et les inhibitions, les réactions agressives, ou la souffrance psychique.

## Les TCC, le chaînon manquant entre prévention et traitement ?

Le Dr Charlotte Garret, directrice du Lab Innovation Santé de Santéclair, nous explique en détail **la démarche des TCC** (Thérapies Comportementales et Cognitives).



# LE PARCOURS EN DÉTAIL



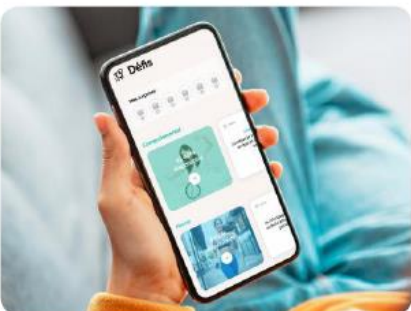
## UN PARCOURS PERSONNALISÉ

- Sur la base d'un bilan de départ détaillé.
- Un programme sur mesure avec de l'information, des exercices, des activités et un vrai travail sur les comportements et les émotions pour en finir sereinement avec le tabac ou le vapotage.



## SUIVI DES COACHS POUR LE SEVRAGE TABAGIQUE

- Tchat et messagerie pour discuter avec un coach-psychologue.
- Interventions de spécialistes des addictions lors des webinars en direct.
- Ateliers en live pour pratiquer avec les coachs psychologues des activités de pleine conscience, de relaxation, de stratégies, anti-craving ou d'auto-hypnose.



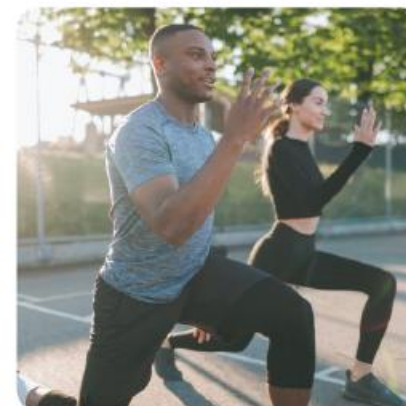
## DÉFIS POUR RÉUSSIR LE SEVRAGE TABAGIQUE

- Défis à relever pour aller plus loin, à la fin de chaque activité afin de changer son comportement et ses habitudes



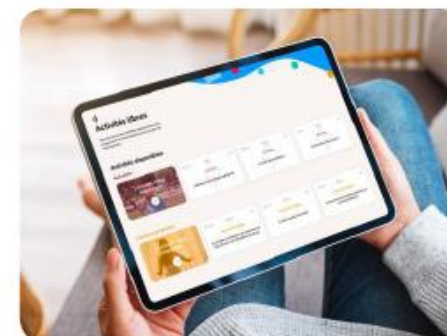
## CARNET D'ARRÊT DU TABAC

- Le carnet des consommations pour relever et analyser chaque cigarette fumée, pour en dégager sa routine personnelle, le plaisir pris et les déclencheurs.
- Le carnet de ses envies : pour noter, en tant qu'ex-fumeur, la fréquence et l'intensité de ses envies de fumer ou de vapoter.



## UN PARCOURS FORME POUR RETROUVER UN NOUVEAU SOUFFLE

- Plus de 200 vidéos courtes et ludiques pour un coaching sportif sur-mesure, adapté à son besoin



## DES ACTIVITÉS LIBRES

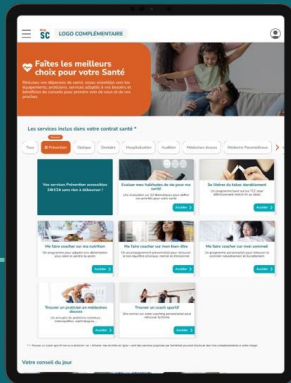
- Des exercices pratiques à mettre en pratique aussi souvent que l'on souhaite, pour travailler sur toutes les facettes de l'addiction : Santé, bien-être, pleine conscience, gestion du manque ...

# Comment ça marche ?



1

J'ACCÈDE À MYSANTÉCAIR



2

JE CLIQUE SUR LE WIDGET « Se libérer du tabac durablement »

NB : Je peux préalablement avoir réalisé mon évaluation sur ma santé perçue et mes habitudes de vie, et accéder au service suite à la recommandation qui m'a été faite dans mon bilan prévention personnalisé.

3

JE CLIQUE ENSUITE SUR « Je me libère du tabac » depuis la landing page.



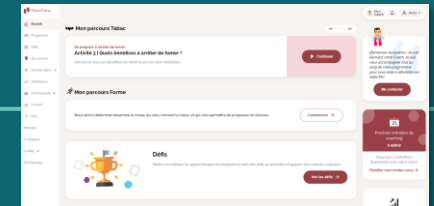
4

JE CHOISIS LE BÉNÉFICIAIRE PUIS JE ME CONNECTE À MON COMPTE

- ◊ J'ai déjà créé un compte : je renseigne mon mot de passe.
- ◊ Je n'ai pas créé de compte : je crée mon compte pour accéder au service.

5

J'ACCÈDE AU PROGRAMME EN LIGNE ARRÊT DU TABAC



# Comment ça marche ?



## JE M'INSCRIS AU PROGRAMME ARRÊT TABAC

6

- L'intervention de thérapeutes spécialistes d'un trouble précis de santé.
- Des exercices adaptés pour progresser au quotidien.



*A noter : Un programme est ouvert pendant 6 mois. Au-delà de cette période, il est automatiquement fermé. Cependant, si l'utilisateur est actif (s'il a effectué une connexion ou log dans les huit 8 semaines précédant la date à laquelle le compte devrait être fermé), le compte peut être, à sa demande, prolongé d'un 1 mois avec conservation de son historique. Si l'utilisateur demande une prolongation plus longue, cela fera l'objet d'un nouveau programme (la conservation de l'historique sera étudiée au cas par cas).*

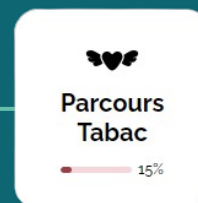
7

## LA 1<sup>ÈRE</sup> ÉVALUATION EN LIGNE DÉTERMINE MON PARCOURS PERSONNALISÉ

- Une assistance par un coach-psychothérapeute par email ou téléphone.

8

L'ÉVOLUTION DE MON PROGRAMME est déterminée par mes résultats aux apprentissages proposés.



9

## JE FAIS PARTIE D'UNE COMMUNAUTÉ TRÈS ACTIVE

- Des espaces communautaires (interactions via des chats de groupe et chats d'experts, blog, forums).

10

JE PEUX PÉRENNISER LE RÉSULTAT OBTENU EN RÉALISANT DES ACTIVITÉS LIBRES

- J'ai mis en place de nouveaux comportements bénéfiques.

# LE PARCOURS UTILISATEUR

The screenshot displays the user interface for ThéraTabac, a platform for smoking cessation and fitness. The interface is organized into several sections:

- Header:** Includes the ThéraTabac logo, a partnership announcement with SANTÉCLAIR, and user profile information (Mon Coach) with a 15% progress indicator.
- Left Navigation Menu:** Contains links for Accueil, Programme, Défis, Vos carnets, Activités libres, Statistiques, Communauté, A retenir, FAQ, Méthode, En pratique, Le Mag', and Témoignages.
- Mon parcours Tabac:** A section for smoking cessation with a progress bar at 15%. It features a card titled "Se préparer à arrêter de fumer" and "Activité 3 | Quels bénéfices à arrêter de fumer ?" with a "Continuer" button.
- Mon parcours Forme:** A section for fitness with a "Commencer" button and the text: "Nous allons déterminer ensemble le niveau qui vous convient le mieux, et qui vous permettra de progresser en douceur."
- Défis:** A section for challenges featuring a trophy icon and the text: "Mettez en pratique les apprentissages du programme dans des défis au quotidien et gagnez des cadeaux surprises !" with a "Voir les défis" button.
- Right Sidebar:** Includes a "Me contacter" button, a coaching reminder for the 25th ("Prochain entretien de coaching A définir") with a "Planifier mon rendez-vous" button, and a statistics icon at the bottom.

📍 J'accède à la home page du site partenaire.

# LE PARCOURS UTILISATEUR



The screenshot shows the TheraTabac user interface. On the left is a navigation menu with items: Accueil, Programme, Défis, Vos carnets, Activités libres, Statistiques, Communauté, A retenir, FAQ, Méthode, En pratique, Le Mag, and Témoignages. At the top right, there is a user profile section for 'Mon Coach' with notification, profile, and dropdown icons. Below the navigation, two progress bars are shown: 'Parcours Tabac' at 15% and 'Parcours forme' at 0%. A list of five steps follows:

- Etape 1: Bienvenue dans votre programme TheraTabac (Terminé)
- Etape 2: Se préparer à arrêter de fumer (En cours)
- Etape 3: Étape par étape vers une vie sans tabac
- Etape 4: C'est maintenant que tout commence
- Etape 5: Se maintenir dans l'abstinence

📍 Je bénéficie du programme « **Parcours tabac** » pour découvrir les bénéfices de l'arrêt et ancrer ma motivation et « **Parcours forme** » pour progresser en douceur.

# LE PARCOURS UTILISATEUR

**ThéraTabac**

Accueil

Programme

**Défis**

Vos carnets

Activités libres

Statistiques

Communauté

A retenir

FAQ

Méthode

En pratique

Le Mag'

Témoignages

## Défis

Mettez en pratique les apprentissages du programme dans des défis au quotidien et gagnez des points !  
Recevez un cadeau surprise tous les 50 points atteints.

**Mon avancée**

50 pts 100 350 pts

**Mes surprises**

Tous les défis → ★ Mes favoris →

### En cours

Commencez un nouveau défi

Mon Coach

Je peux réaliser des cartes « Défis » colorées par thématiques (Désapprendre à fumer, relaxation, pleine conscience, motivation etc.).

# LE PARCOURS UTILISATEUR



The screenshot shows the TheraTabac mobile application interface. On the left is a navigation menu with items: Accueil, Programme, Défis, Vos carnets, Activités libres (selected), Du programme, Externe, Statistiques, Communauté, A retenir, FAQ, Méthode, En pratique, Le Mag, and Témoignages. The main content area is titled 'Activités libres' with a lightning bolt icon. Below the title, it says 'Recommencez les activités réalisées dans votre parcours en toute liberté et accumulez des récompenses'. There are three buttons: 'Toutes les activités libres', 'Mon historique', and 'Mes favoris'. A 'Mes Badges Récompenses' overlay is shown, containing a grid of nine diamond-shaped badges with the following labels: Relaxation, Gérer le manque, Santé et bien-être, Pleine Conscience, Motivation, Travail sur les pensées, and Forme. At the bottom of the overlay is a button 'En savoir plus'. Below the overlay, the 'Activités disponibles' section is visible, starting with 'Relaxation' and a pink banner that says '14 activités libres disponibles'. Three activity cards are partially visible, each for 'RELAXATION' with a duration of 5 or 12 minutes and a 7-day cycle.

📍 J'obtiens des **badges et récompenses**

(relaxation, gérer le manque, santé et bien-être etc.) **en fonction des activités réalisées**



(« Je me relaxe au quotidien avec la méditation », « L'aromathérapie au service de l'arrêt » etc.).

📍 Je peux réaliser **des activités externes** hors des programmes (séance de sport : gym douce, renforcement musculaire, cardio).



# LE PARCOURS UTILISATEUR

The screenshot displays the TheraTabac application interface. On the left is a vertical navigation menu with the following items: Accueil, Programme, Défis, Vos carnets, Activités libres, Statistiques, Communauté, A retenir, FAQ, Méthode, En pratique, Le Mag, and Témoignages. The main content area features a header for 'Webinars & Chats' with the text 'Échangez en direct sur des thématiques spécifiques avec nos coaches pour vaincre l'addiction au tabac'. Below this, there are two tabs: 'A venir' (selected) and 'Historique'. Two upcoming events are listed:

- jeu. 21 déc. 2023 - 13h00**  
Atelier  
**Relaxation**  
Atelier: Pratiquer le body-scan et retrouver le calme intérieur  
Animé par:  **Anne-Lyse**  
Coach Psychologue
- jeu. 4 janv. 2024 - 13h00**  
Atelier  
**Pleine Conscience**  
Atelier : La pleine conscience de la respiration et du corps  
Animé par:  **Anne-Lyse**  
Coach Psychologue

In the top right corner, there is a user profile section labeled 'Mon Coach' with a notification bell and a user icon.

Je peux profiter de « Webinars & Chats », « Blog » et « Blog personnel ».

**BÉNÉFICIER D'UN ACCOMPAGNEMENT  
EN MÉDECINE DOUCES**



# RECHERCHER UN SOPHROLOGUE / NATUROPATHE

## 📍 SOPHROLOGUE

La sophrologie induit un état de conscience propice à la détente et à l'apprentissage de nouveaux comportements. La sophrologie propose des techniques de relaxation et de respiration qui favorisent la détente profonde et la réduction du stress.

L'accompagnement par un sophrologue est particulièrement utile lors des périodes de sevrage où le stress et l'anxiété peuvent être élevés.

## 📍 NATUROPATHE

La naturopathie est un ensemble de méthodes de soins visant à renforcer les défenses de l'organisme par des moyens considérés comme naturels et biologiques, reconnue par l'Organisation Mondiale de la Santé.

Les trois techniques majeures en naturopathie, l'alimentation ou hygiène nutritionnelle, la psychologie et l'approche émotionnelle et les exercices physiques vous aideront à améliorer votre bien-être physique et psychique.

## ORIENTATION VERS LA GÉOLOCALISATION

**Un accès à un annuaire <sup>(1)</sup> de naturopathes/sophrologues recommandés, reconnus par la profession et la qualité de leur formation** (*sophrologues adhérents du SSP, Syndicat des Sophrologues Professionnels et naturopathes adhérents de l'OMNES, Organisation de la Médecine Naturelle et de l'Education Sanitaire*).

ÉVITER LES EFFETS SECONDAIRES




# SE FAIRE ACCOMPAGNER SUR LE SPORT OU LA NUTRITION POUR AIDER À TENIR, TOUT EN RESTANT EN FORME !

## COACHING SPORTIF <sup>(1)</sup>

L'activité physique régulière est un excellent moyen de réduire les symptômes de sevrage tabagique, le craving <sup>(2)</sup>, le stress, l'irritabilité, les troubles du sommeil.

L'Activité Physique Adaptée (APA) fait partie des traitements non médicamenteux à privilégier pendant la démarche de sevrage tabagique, grâce aux endorphines libérées pendant les séances et qui vont procurer une sensation de bien-être.




◉ Mise en relation avec un coach sportif : 5% de remise sur tous les cours avec plus de 15 disciplines

## COACHING NUTRITION <sup>(3)</sup>

Encadré par des spécialistes du comportement alimentaire, notre programme en ligne permet de limiter et prévenir les effets de la prise de poids en apportant :

- une alimentation naturellement régulée,
- une perte de poids durable,
- le plaisir de manger et la sérénité alimentaire.




◉ Programme en ligne personnalisé et sans frais <sup>(4)</sup> sur Mysantéclair

## RECHERCHER UNE DIÉTÉTICIENNE

Le manque de nicotine peut entraîner une augmentation de l'appétit. <sup>(5)</sup>

Grâce à un bilan diététique personnalisé, la diététicienne dispense des conseils nutritionnels pour aider à adapter les apports énergétiques aux dépenses, et encourage à consommer des plats équilibrés tout en préservant le plaisir de manger.



◉ Jusqu'à 15% d'économies <sup>(6)</sup> sur les consultations auprès de diététiciennes partenaires.

(1) Le service de coaching sportif est proposé par Santéclair, en partenariat avec TRAINME, 5 avenue du général de Gaulle, 94160 Saint Mandé, SAS au capital de 36 925€, RCS de Paris sous le n° 811 829 837. Ce service peut impliquer des frais complémentaires à la charge du bénéficiaire. (2) Pulsions irrésistibles de fumer. (3) Le service d'accompagnement en ligne est proposé par Santéclair, en partenariat avec META-COACHING, 65 Rue Saint Charles à 75015 Paris, SAS au capital de 362 799 €, RCS de Paris N° B 513 782 003. (4) hors demandes spécifiques de séances de coaching individuelles à la demande des bénéficiaires, facturées en sus. (5) Tabac-info-service. Effets secondaires du sevrage. Disponible sur : [https://www.tabac-info-service.fr/questions-reponses/04\\_questions-mises-en-ligne/effets-secondaires-du-sevrage](https://www.tabac-info-service.fr/questions-reponses/04_questions-mises-en-ligne/effets-secondaires-du-sevrage). (6) Par rapport aux prix pratiqués par un échantillon de professionnels de la santé référencés par Santéclair n'appartenant pas au réseau. Etude réalisée en mars 2022 par Santéclair comparant les prix pratiqués par les professionnels partenaires du réseau aux prix pratiqués par cet échantillon.



**Nous contacter**

[equipe-commerciale@santeclair.fr](mailto:equipe-commerciale@santeclair.fr)  
[equipe-marketing-com@santeclair.fr](mailto:equipe-marketing-com@santeclair.fr)

**Rejoignez-nous sur LinkedIn et Twitter**



[@santeclair](https://www.linkedin.com/company/santeclair)



[@Sante\\_Clair](https://twitter.com/Sante_Clair)