



Arrêter de fumer pour de bon



**Libérez-vous du tabac ou du vapotage pour de bon !
Bénéficiez d'un programme sans frais, innovant, ludique et personnalisé, pour transformer vos habitudes en profondeur, tout en boostant votre motivation.**

Les + du programme

- Le programme utilise les TCC (Thérapies Cognitives et Comportementales) pour mettre en place de nouveaux schémas de pensée et intégrer de nouvelles habitudes positives.
- Des outils innovants, simples et ludiques pour aider à réagir en cas de forte envie de fumer ou de vapoter et pour progresser au quotidien.
- Un suivi personnalisé des progrès pour se motiver, avec un journal de bord et des messages d'encouragement pour célébrer les petites victoires.
- Une expérience forte en gamification qui augmente les chances de réussir votre sevrage, grâce à son effet positif sur la motivation.
- Un accompagnement renforcé par la communauté, avec des groupes de paroles pour partager ses expériences et se soutenir, et des échanges par tchat avec les experts Kwit.

Un programme personnalisé et adapté selon vos besoins

- Vaincre votre addiction
- Stopper les tentations et surmonter vos envies avec des exercices qui transforment vos habitudes et pensées
- Réduire ou arrêter le vapotage
- Aider un proche à arrêter de fumer

Un programme innovant et ludique proposé en partenariat avec



- 1^{ère} application française de sevrage tabagique validée par l'OMS⁽¹⁾.
- Kwit est membre du WHO tobacco cessation consortium, qui soutient les activités de l'OMS visant à développer les services de prise en charge de la dépendance au tabac à travers le monde.
- + de 5 millions d'utilisateurs dans le monde.

Comment bénéficier du programme santé arrêt du tabac ?

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

Et profitez également de l'ensemble de vos services inclus dans votre contrat santé, trouvez facilement les professionnels de la santé partenaires Santéclair et optimisez votre budget santé.

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.



Une fois sur MySantéclair, que dois-je faire ?

- 1- Je crée mon compte sur MySantéclair ou me connecte à mon compte si j'ai déjà mon compte
- 2- J'accède au service en cliquant sur « Arrêter de fumer pour de bon »
- 3- Je télécharge l'appli Kwit sur App Store ou Google Play
- 4- Je clique sur « Se connecter avec MySantéclair »
- 5- Je me connecte avec les identifiants de mon compte « MySantéclair »

Pour les connexions suivantes :

- 1- Je me rends directement sur l'application Kwit
- 2- Je clique sur « Se connecter avec MySantéclair »
- 3- Je me connecte avec les identifiants de mon compte « MySantéclair »

Quels sont les autres services pour prendre soin de votre santé ?



1

PRÉVENTION

- Évaluation des habitudes de vie avec bilan personnalisé⁽³⁾

2

PROGRAMMES SANTÉ PERSONNALISÉS

- Nutrition*
- Sommeil*
- Bien-être mental*
- Arrêt du tabac*
- Sportif*

PLUS D'INFOS SUR
www.santeclair.fr



(1) Après une évaluation rigoureuse de six mois, Kwit a satisfait avec succès aux critères exigeants de l'Organisation mondiale de la Santé (OMS). L'application est désormais recommandée sur le site officiel de l'OMS, dans le cadre d'une initiative visant à aider 100 millions de personnes à arrêter de fumer. <https://www.who.int/campaigns/world-no-tobacco-day/2021/quitting-toolkit>. La mission du Consortium est de soutenir les activités de l'OMS dans les pays afin de renforcer et d'étendre les services destinés à gérer et traiter la dépendance au tabac à travers le monde. (2) Services variés selon les contrats. Vérifiez auprès de votre complémentaire santé les services dont vous bénéficierez. Les services de coaching sportif et d'achat de lentilles en ligne impliquent des frais complémentaires à votre charge. (3) Le dispositif de prévention santé proposé par Santéclair n'est pas un dispositif médical. Les recommandations de suivi médical et de dépistages sont issues de Santé Publique France et de l'Assurance Maladie, et 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 son médecin.*Services proposés par Santéclair, Société Anonyme au capital de 4 235 788 € ayant son siège au 7 Mail Pablo Picasso 44000 NANTES immatriculée au RCS de Nantes sous le numéro 428 704 977, avec ses partenaires. Liste des partenaires sur www.santeclair.fr/fr/nos-partenaires. 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.