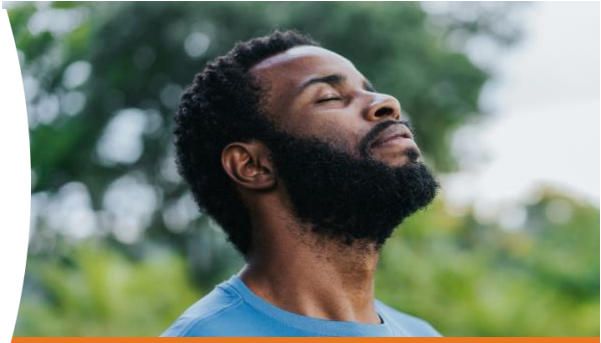
GMF

Prévention SANTÉCLAIR

Mieux vaut prévenir que guérir



Prenez soin de vous et devenez acteur de votre santé !

ASSURANCE SANTE PASS

Bénéficiez d'un dispositif de prévention personnalisé[1] pour agir durablement sur votre santé

SERVICES INCLUS DANS VOTRE CONTRAT SANTE

AVEZ-VOUS CONSCIENCE DE VOS BESOINS DE SANTE ?

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 couvrant 14 thématiques clés de prévention santé.

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

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

GMF

Santé perçue, habitudes de vie :



La santé perçue est la façon dont une personne perçoit son état de santé global, sans recourir à des examens cliniques et analyses médicales.

Les habitudes de vie sont les comportements et routines du quotidien d'un individu, ayant un impact significatif sur sa santé et son bien-être.

Le service **"évaluer mes habitudes de vie pour ma santé"** vous permet de vous 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.

Cette méthodologie, élaborée par le Lab innovation Santéclair, 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 en cliquant sur l'onglet prévention et le service "**évaluer mes habitudes de vie pour ma santé**"



2 Je réalise mon évaluation

Je réponds à l'intégralité des questions posées autour de **14 thématiques** : santé mentale, activité physique et sportive, alimentation, sommeil, tabac, alcool, douleurs physiques, diabète et risques cardiovasculaires, hygiène dentaire, audition, vaccination et dépistage.

3 J'obtiens mon bilan personnalisé

Je bénéficie d'une restitution claire et précise comprenant :

- **Mon score global**
- **Des recommandations prioritaires** sur les thématiques ayant le plus d'impact sur ma santé
- **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 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.

Être accompagné sur d'autres démarches (vaccination, dépistages, alcool, douleurs…)

- Conseils et géolocalisation de médecins généralistes ou spécialistes.

my SANTÉCLAIR
Mon repère santé

La plateforme qui facilite votre accès aux soins

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



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



Téléchargez dès à présent l'application MySantéclair

Pour une première connexion à l'appli, créez d'abord votre compte personnel MySantéclair, accessible depuis votre Espace Client GMF.FR .

Télécharger dans l'App Store

DISPONIBLE SUR Google Play

GMF

Imprimé par nos soins. Ne pas jeter sur la voie publique

(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.
Les produits santé et prévoyance sont des contrats collectifs à adhésion facultative souscrits par l'A.D.A.C.C.S. (Association Des Adhérents de Contrats Collectifs Santé régie par la loi du 1er juillet 1901 – 86-90 rue Saint-Lazare – 75009 Paris) auprès de GMF ASSURANCES et/ou GMF VIE. GMF ASSURANCES - Société anonyme au capital de 181 385 440 euros entièrement versé - Entreprise régie par le Code des assurances - R.C.S. Nanterre 398 972 901 - APE 6512 Z - Siège social : 148 rue Anatole France - 92300 Levallois-Perret. Les produits sont distribués par GMF ASSURANCES et assurés par GMF ASSURANCES et/ou LA SAUVEGARDE et/ou GMF VIE et/ou Covéa Protection Juridique et/ou AM-GMF. La documentation relative à nos produits est disponible sur gmf.fr ou dans nos agences.