



mydéfidejanvier

RELEVEZ LE DÉFI DE NE PAS BOIRE D'ALCOOL EN JANVIER 2024

Téléchargez l'application de coaching Mydéfi

QR APPLE STORE



QR ANDROID



SITE DEFI DE JANVIER



Augmentez vos chances d'atteindre vos objectifs



Coaching personnalisé avec des addictologues de Mydéfi

Tenue d'un journal de consommation

Messages d'encouragement

Informations et conseils d'experts

L'application Mydéfi reste disponible toute l'année !

mydéfi

Labellisée par la Société Française d'Alcoologie

Société Française
d'Alcoologie
Reconnue d'utilité publique
(décret du 29 octobre 1998)