



**mydéfi**dejanvier

**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)