

# Le digital, pour alléger sa charge mentale !

Un petit tour d'horizon du numérique au service de la santé

## LE DIGITAL, POUR ALLÉGER SA CHARGE MENTALE !

4 décembre 2025

Le numérique peut être un vrai allié pour traverser cette période de fêtes sereinement.  
Pour alléger votre charge mentale, pensez à aBox Mémo, l'application qui vous aide à ne plus oublier vos médicaments.

Pour en savoir plus : <https://www.linkedin.com/feed/update/urn:li:activity:7401523076464545794>