

ESPACE MILITAIRE

Hygiène de vie



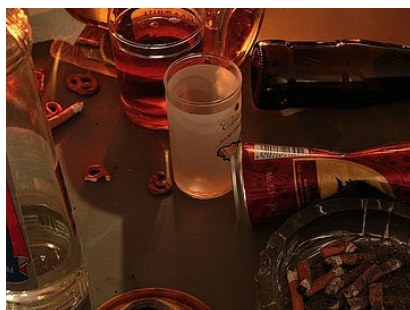
Sommeil

Au retour de mission, il est important de reprendre les habitudes quotidiennes. La reprise d'un rythme de sommeil régulier est un des enjeux.



Diététique

Une bonne alimentation en lien avec un bon équilibre alimentaire participe à une meilleure santé.



Addictions

- > Substances psychoactives
- > Addictions comportementales
- > Accompagnement et soins



Soutien médico-psychologique

- > Syndrome psychotraumatique
- > Troubles de l'adaptation

