Ce site utilise des cookies et vous laisse le choix d'accepter ou de refuser leur utilisation. ✓ OK, tout accepter
En savoir plus

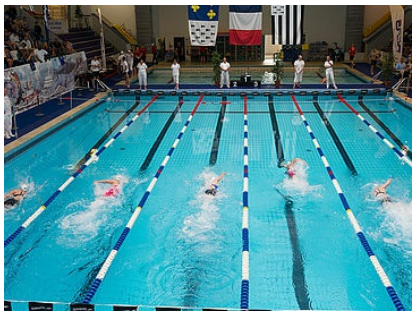
Préserver votre capacité opérationnelle, vous soutenir et accompagner votre famille

ESPACE MILITAIRE

Hygiène de vie

Sommeil

Le sommeil est indispensable à la vie. La privation de sommeil est associée à une altération des fonctions intellectuelles mais aussi à une altération de l'état général (fatigue généralisée).



Activité physique

En qualité de militaire, quel que soit votre niveau de responsabilité, votre emploi, votre âge ou votre sexe, le maintien d'une bonne condition physique est un enjeu majeur pour l'exercice de votre métier et la préservation de votre capital santé.

Les règles hygiéno-diététiques

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

Au regard des exigences et des contraintes du métier de militaire, un bien-être physique et psychique est indispensable.