

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



