

déploiement pour le militaire et sa famille

Préserver votre capacité opérationnelle, vous soutenir et accompagner votre famille

ESPACE MILITAIRE

Hygiène de vie



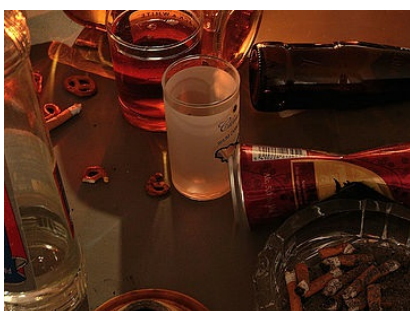
Sommeil

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 post-traumatique
- > Troubles de l'adaptation

des militaires



Secrétariat général pour l'administration

ARMÉE DE TERRE



ARMÉE DE L'AIR

