

Mélanie Oullion-Simon, *L'essentiel sur l'alimentation des militaires*, Éditions de la Librairie garancière, 2024, 260 pages

25 novembre 2024



Cet ouvrage, paru en mai 2024, s'intéresse à l'alimentation des militaires, professionnels soumis à des situations physiquement et moralement stressantes. Nutritionniste, l'auteure étudie les besoins du militaire, puis le rôle des différents nutriments. Des stratégies nutritionnelles adaptées à ses activités en différents moments et lieux (en opération extérieure, en situation extrême de stress ou de climat), y compris au repos, sont ensuite proposées. Des recettes concluent le propos.

Source : [Éditions de la Librairie Garancière](#)