

ESPACE MILITAIRE

Les règles d'hygiène et de diététique en mission

La mission nécessite des personnels en bonne santé. Le respect des règles hygiénodiététiques est indispensable.



> Les règles de diététiques sont aussi valables en OPEX

Règles d'hygiène alimentaire

Pour l'alimentation

La sécurité sanitaire est indispensable pour limiter les intoxications alimentaires.

Pour les fruits et légumes, il faut privilégier les fruits que l'on peut peler. Les laver et les peler vous-même.

Il est préférable de manger la viande bien cuite.

Ne faites pas vous-même vos achats de denrées alimentaires, surtout viandes, poissons et oeufs sur le marché local.

Si vous n'avez pas de cuisine collective, consommer exclusivement les rations de combat qui sont adaptées sur le plan des apports énergétiques à vos besoins.

Se laver les mains avant les repas.

Pour les boissons

L'eau est une ressource essentielle en OPEX. L'eau, mise à votre disposition en OPEX est soumise à des tests réguliers pour garantir sa possibilité d'utilisation pour les activités humaines (linge, douche, vaisselle...). Même si elle est utilisable pour les activités humaines, elle est pas obligatoirement buvable.

Il convient de privilégier l'eau en bouteille si cela est possible. Veiller à ce que la bouteille soit bien fermée lorsque vous l'ouvrez.

Si vous ne disposez pas d'eau en bouteille, il est indispensable de faire bouillir votre eau et / ou d'utiliser les comprimés de désinfection de l'eau disponible dans les rations de combat.

Pensez à boire toujours de l'eau de qualité.

Augmenter votre consommation d'eau si vous êtes dans un pays chaud et / ou si votre activité physique est intense

limiter les prises d'alcool

Limiter les prises d'alcool.

Autres règles hygiénosanitaires

Certaines règles sont à respecter pour garantir la bonne santé :

- > Ne pas se baigner dans les eaux douces
- > Éviter de marcher pieds nus surtout sur des sols boueux ou des plages
- > Prendre le temps de vous acclimater. Limiter les activités sportives intensives pendant les heures chaudes
- > Dans les tentes et les lieux de vie, éviter les stocks de nourriture qui peuvent attirer les nuisibles (rats, souris...)
- > Si besoin, utiliser les moustiquaires et les répulsifs cutanés
- > Ne pas laisser sur le camp des sources d'eaux stagnantes qui vont attirer les moustiques
- > Ne pas s'approcher des animaux locaux en particulier les chats et les chiens (risque de morsure et de rage).

