

## ESPACE MILITAIRE

# Hygiène de vie



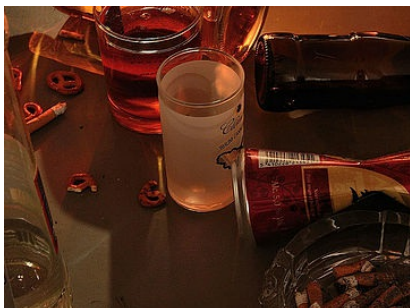
### Sommeil

Un bon sommeil est essentiel au bien-être, à la prévention des accidents et au maintien des capacités opérationnelles. Les contraintes d'une mission peuvent altérer le sommeil.



### Diététique

La mission nécessite des personnels en bonne santé. Le respect des règles hygiéno-diététiques est indispensable.



### Substances psychoactives

- > Alcool
- > Cannabis



### Troubles du comportement

Une mission, une OPEX sont des expériences humaines et professionnelles qui peuvent activer ou réactiver un sentiment d'inquiétude, de mal-être voire de fragilité.

### Bien-être psychique

- > Bien-être psychique
- > Bâtiment en escale

