

# déploiement pour le militaire et sa famille

Préserver votre capacité opérationnelle, vous soutenir et accompagner votre famille

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.



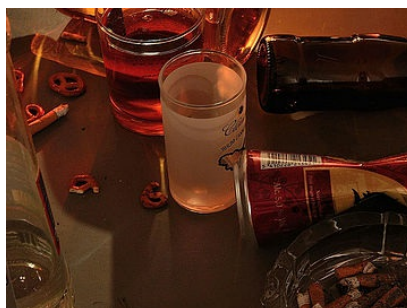
### Activité physique

Dans le contexte particulier que constitue un déploiement opérationnel (activité, stress, climat, éloignement), l'activité physique a pour objectifs de maintenir le niveau de condition physique acquis au cours de la mise en condition opérationnelle (capacité aérobie, force musculaire), d'atténuer la fatigue nerveuse provoquée par la mission, de favoriser la récupération physique du personnel et de limiter la prise de masse grasse.



### Diététique

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



### Substances psychoactives

- > Alcool
- > Cannabis



## Bien-être psychique

- > Bien-être psychique
- > Bâtiment en escale

## 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.

