

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

