

Hygiène de vie et addictions

Non-certifiante

Formation continue.

Réf. : 23103409F — Mise à jour : 7 janvier 2026

Organisme responsable : **POLE FORMATION - SAINT AVE**

Contenu

Objectifs

Sensibiliser les personnes à l'hygiène de vie et aux addictions

Programme

Les enjeux de l'hygiène de vie : Présentation de l'équilibre alimentaire - L'intérêt d'un équilibre alimentaire - Les conséquences d'une alimentation déséquilibrée

Les addictions : Les différents types d'addictions - L'impact des addictions sur soi - Les contrôles de dépistage - Les sanctions encourues

Le sommeil : L'intérêt du sommeil - Les cycles du sommeil - La somnolence

Certifications préparées et métiers visés

Niveau d'entrée Sans niveau spécifique	Niveau de sortie Sans niveau spécifique
--	---

Métiers associés

K1201 — Action sociale

Dates et lieux de formation

N° session	Modalité	Lieu	Du	Au
2167220	Présentiel	Ploërmel	31/12/2025	30/12/2026
2167344	Présentiel	Saint-Avé	31/12/2025	30/12/2026

Source : GREF Bretagne #23103409F