FORMATION EN PRÉSENTIEL

# HYGIÈNE DE VIE ET ADDICTIONS

Dernière mise à jour le 22/07/2026.

## OBJECTIF

Appréhender les conséquences d'une mauvaise hygiène de vie (alimentation, sommeil, sport...) et des conduites addictives (alcool, stupéfiants, médicaments, jeux...) sur ma santé selon mon age et mon activité professionnelle.
Comprendre les bienfaits d'une vie saine pour bien vieillir au travail.

## COMPÉTENCES DÉVELOPPÉES

- Comprendre l'hygiène alimentaire et son impact
- Identifier les types d'addictions et leurs conséquences
- Connaitre l'importance du sommeil et ses cycles

| | |
|---|---|
| **Tarif** | **nous consulter** |
| **Réf.** | **prev42** |
| **Contact** | 0297611182<br>contact@poleformation.bzh<br>https://www.poleformation.bzh/ |

## PUBLIC CONCERNÉ

Salariés de tous secteurs d'activité volontaires ou désignés par l'employeur

## PRÉ-REQUIS

- Maitrise de la langue française (lue, parlée, écrite), connaissance des opérations mathématiques de base.

## MODALITÉS DE DÉROULEMENT DE L'ACTION DE FORMATION

Présentiel

## MÉTHODES ET MOYENS MOBILISÉS

Salle équipée / études et analyses de postes de travail

| Niveau | Modalité | Effectif par session | Durée |
|---|---|---|---|
| **Autres formations professionnelles continues** | **Présentiel** | **1 mini > 10 maxi** | **3.5 heures / 1 jour(s)** |

Des aménagements pédagogiques et organisationnels peuvent être mis en place, en fonction des besoins exprimés, afin de garantir l'accessibilité de la formation à tous.

# 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

| INTERVENANT(S) | ÉVALUATION | ATTRIBUTION FINALE |
|---|---|---|
| Formateur en hygiène de vie | Formative | Attestation de formation |