# Hygiène de vie et addictions

Non-certifiante | Formation continue

Réf. : 23103409F — Mise à jour : 9 novembre 2026

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

## Présentation de la formation

### 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 |
|---|---|---|---|---|
| 2167220S | Présentiel | Ploërmel | 01/01/2026 | 31/12/2026 |
| 2167344S | Présentiel | Saint-Avé | 01/01/2026 | 31/12/2026 |
| 2449676S | Présentiel | Ploërmel | 01/01/2027 | 31/12/2027 |
| 2449740S | Présentiel | Saint-Avé | 01/01/2027 | 31/12/2027 |

Source : GREF Bretagne #23103409F