

## Addictologie et Hygiène de vie



**Durée de la formation :** 0,5 jour.

**Type de formation :** Perfectionnement

**Référence :** PSSE14

### **Description de la formation**

**Objectif :**

- Identifier les risques des différentes addictions (conséquences pénales, conséquences sociales, conséquences professionnelles) pour mieux les prévenir
- Adopter une hygiène de vie compatible avec l'exercice de son métier

**Programme :**

- Prévention des addictions, conséquences sur la vie professionnelle et personnelle (tabac, alcool, stupéfiants)

Mise en situation

- Hygiène alimentaire (régularité des repas, équilibre alimentaire, risques liés au surpoids, détermination de l'IMC)
- Sommeil (importance, cycles du sommeil, troubles, dette de sommeil, conséquences sur l'activité professionnelle)
- Médicaments : classification (pictogrammes), effets et risques, dangers de l'automédication

**Validation :**

Attestation de formation remise au participant.

Attestation de présence.

**Pré-requis :**

Salarié souhaitant comprendre les principes d'une hygiène de vie en adéquation avec l'activité professionnelle.