

MANUEL V

Habitudes de vie et hygiène globale

DURÉE 200 H · 8 SEMAINES

VOLUME ≈ 440 PAGES

COMPÉTENCES C3 · C6 · C8

Les habitudes de vie comme déterminants structurels de la régulation. Sommeil, rythmes, environnement, charge mentale.

AXES D'ÉTUDE

- 01 Sommeil et récupération
- 02 Stress et charge mentale
- 03 Rythmes biologiques
- 04 Environnement et exposition
- 05 Comportements de santé durables

ACQUIS VISÉS

- Identifier les facteurs fondamentaux de déséquilibre
- Prioriser les changements
- Favoriser des adaptations durables