

Fiche conseils

Afin de limiter vos épisodes d'anxiété, suivez ces quelques conseils :

- Arrêtez ou réduisez autant que possible votre consommation d'excitants (café, tabac, alcool, ou autres substances).
 - Améliorez votre hygiène de sommeil.
 - Pratiquez une activité physique régulière (marche, course à pied, natation...).
-



Mieux vivre avec
un trouble anxieux
