

# 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

---