

✉ Limiter l'anxiété - Fiche conseil

- 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 la dépression

PsyCARE

PDF