

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