

# Anxiété

L'anxiété est un sentiment de peur liée à une menace ou un danger mal identifié ou à une appréhension passagère. Elle peut devenir gênante lorsqu'elle devient permanente.

## LES CONSEILS DE NINA:

### GÉRER SON ANXIÉTÉ

. Pour vous détendre prenez un bain chaud si possible ajouter quelques gouttes d'huile de lavande. la lavande a des propriétés relaxantes.

. Contrôler sa respiration peut aider à calmer son anxiété. Asseyez-vous poser une main sur votre ventre et inspirez lentement et profondément en gonflant le ventre et non la poitrine. Retenez votre respiration quelques secondes puis expirez lentement en rentrant le ventre recommencer jusqu'à éprouver une sensation de détente.

. Buvez un verre de lait chaud , le lait est reconnu pour ses vertus apaisantes, il facilite l'endormissement.

. Le houblon possède des propriétés sédatives il existe des fleurs séchées de houblon, faire infuser deux cuillerées à café dans de l'eau très chaude et buvez jusqu'à trois tasses par jour.

. Il existe des tisanes relaxantes à base de fleur d'oranger amer, de lavande et de citronnier. Buvez une infusion avant de vous coucher pour favoriser le sommeil.

### A ÉVITER

. Pour ne pas aggraver les symptômes limitez votre consommation de café de thé ou de boisson à base de cola à un verre ou une tasse par jour. les personnes très anxieuses sont sensibles à la caféine.

. Limitez aussi la consommation de vin de bière et de Toutes autres boissons alcoolisées. L'alcool peut accroître l'anxiété.

### **PREVENIR**

. Pratiquez une activité physique en plein air pour vous détendre. Une marche rapide de 30 minutes libère des endorphines substance qui atténue la douleur et améliore l'humeur.

. Offrez-vous des pauses d'une quinzaine de minutes une ou plusieurs fois par jour.

. Prenez chaque jour un complexe de vitamine B. ( B6) ces nutriments atténuent le stress. Une carence peut-être source d'anxiété.

Voici les aliments riches en vitamines B6: Abats, viande, poisson, oeuf, volaille, céréales, légumes à feuilles vert foncé, pommes de terre, soja et fruits secs oléagineux.