

LES ALTERNATIVES

> MÉDICAMENTEUSES

- Autres sédatifs :
 - Atarax[®]
 - Tercian[®]...
- Les antidépresseurs sérotoninergiques :
 - Zoloft[®] (sertraline),
 - Deroxat[®] (paroxétine)...
- Les thymorégulateurs :
 - Depamide[®]
 - Depakote[®]...

> NON MÉDICAMENTEUSES

- Techniques psychocorporelles centrées sur la respiration comme la méditation, le Yoga, le Qi Gong, le Taï Chi
- Groupe de gestion du stress
- Biofeedback de cohérence cardiaque (CHRU de Lille)
- L'activité sportive modérée
- La Cure thermale, le SPA à visée thérapeutique

**LE CHOIX ET LA COMPLÉMENTARITÉ
DE CES ALTERNATIVES
SONT LA CLÉ DE LEUR EFFICACITÉ.**

Ici, à la Clinique Lyon-Champvert,
nous disposons d'une large palette de ces alternatives,
votre psychiatre est là pour vous prescrire la formule la plus adaptée.