



## TROUBLES ANXIEUX

### PRESCRIPTIONS

#### THERAPIES **NON** MEDICAMENTEUSES ✕ ACCOMPAGNEMENT PAR UN PSYCHOLOGUE

- Psychologue au libre choix du patient,
- Ordonnance « MON SOUTIEN PSY » :
  - Adultes et enfants ≥ 3 ans,
  - Mention dans l'ordonnance :

*Dans le cadre du dispositif Mon Soutien Psy : réalisation de séances d'accompagnement psychologique chez un psychologue conventionnée, pour symptomatologie anxieuse légère à modérée. Nombre de séances : jusqu'à 12 séances.*

**i** Jusqu'à 12 séances remboursées par an, chez un psychologue conventionné dans le dispositif « MON SOUTIEN PSY ».

#### MESURES HYGIENO-DIETETIQUES

- Activité physique régulière : marche rapide, vélo, natation, renforcement musculaire,
- Alimentation équilibrée : alimentation riche en fruits, légumes, fibres, protéines de qualité et acides gras oméga-3,
- Sommeil régulier : éviter les écrans et la lumière bleue avant le coucher,
- Maintien du lien social : encourager les activités collectives,
- Réduction du café/thé/soda, de l'alcool et du tabac,
- Limiter la surcharge informationnelle : réduction de l'exposition aux sources d'informations stressantes.

**⚠** En cas de risque suicidaire élevé (échelle RUD\*) - **Appel 15**  
Orientation psychiatrique - Numéro vert : **31 14**

RUD : Risque Urgence Dangereuse

#### THERAPIES MEDICAMENTEUSES 💊

##### RENOUVELLEMENT ANXIOLYTIQUE

- Prescription 1 boîte seulement pour éviter la rupture du traitement du patient,
- Renouvellement limité à 1 mois et possibilité de renouveler 2x sur la plateforme maximum (soit 3 mois),

Dès le second renouvellement, mentionner sur le compte-rendu « *Dernier renouvellement sur une période de 3 mois, le patient doit voir un médecin en présentiel* ».

**i** Consultez systématiquement l'historique du patient, **ne pas hésiter à refuser** et signaler en cas d'abus, Privilégiez la reconsultation en présentiel car ces indications nécessitent un suivi.

##### ALTERNATIVES DISPONIBLES EN PHARMACIE

- Phytothérapie (valériane, vassiflore, mélisse...) : extrait sec en gélules ou comprimés,
- Aromathérapie (camomille, lavande, néroli...) : huiles essentielles,

**⚠ Femmes enceintes ou allaitantes.**

##### Points de vigilance :

- Agitation permanente, tachypsychie,
- Troubles de l'humeur,
- Pensées suicidaires, tentatives de suicide,
- Troubles de l'alimentation,
- Dépendances et addictions,
- Isolement.

Nos  
sources



Rédaction par le Dr BOUDOUL Blandine, relu par le Dr COSTA Mathilde et

validé par le comité médical MEDADOM avec le Dr FEVRE Chloé, Dr BENICHOU Simon, Dr ANDRE Elies et Dr MAILLET Florent.