

Troubles cognitifs



« C'est comme si vous portiez un chapeau de brume et qu'il est impossible de l'enlever. »

Anjali, diagnostiquée avec un lymphome

Comment cela m'affecte-t-il?

Le cancer et ses traitements n'affectent pas seulement votre corps et votre bien-être émotionnel. Comme plusieurs personnes, vous pourriez aussi éprouver des difficultés, tel avoir les idées embrouillées, des pertes de mémoire et un manque de concentration. Le terme technique pour ce phénomène se nomme « dysfonction cognitive associée au cancer », mais les gens utilisent également les termes « chimiocerveau » ou « cerveau embrumé » pour décrire cette expérience.

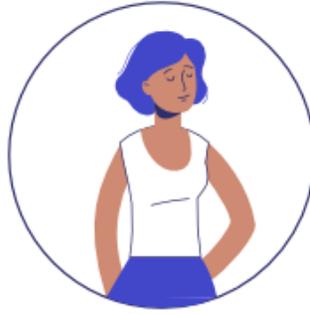
Il faut en effet faire une distinction importante : **il ne s'agit pas** de la maladie d'Alzheimer ou de démence. Ce phénomène peut découler du cancer lui-même, des médicaments/traitements qui y sont liés ou encore des changements émotionnels et physiques en lien avec les traitements contre le cancer (comme la fatigue ou les troubles du sommeil). Peu importe sa cause, ce syndrome pourrait diminuer votre qualité de vie. Les changements cognitifs provoqués par le « chimiocerveau » peuvent être divisés en deux catégories selon le moment de leur apparition et leur durée :

- **Changements soudains** : des changements tels que la difficulté de concentration, les troubles du sommeil, l'agitation ou la perte de mémoire peuvent se produire pendant une courte période chez la plupart des gens.
- **Changements graduels** : des changements cognitifs comme la difficulté à accomplir plusieurs tâches simultanément, à résoudre des problèmes, à prendre une décision ou à s'organiser peuvent se développer lentement et durer plus longtemps. Ces problèmes pourraient surgir seulement à la fin du traitement et ne sont pas toujours réversibles. Il existe cependant des techniques pour diminuer leurs effets sur votre vie courante.

Voici quelques-uns des défis auxquels vous pourriez faire face :

- Avoir besoin de plus de temps pour accomplir les tâches;
- Avoir davantage de difficultés à apprendre de nouvelles choses (par exemple comment fonctionne un nouvel appareil);
- Des difficultés à résoudre des problèmes ou suivre des instructions;

- Des problèmes d'attention;
- Un jugement et une prise de décision moins fiables qu'à l'habitude;
- Une difficulté à se souvenir des noms et des dates ou à trouver les mots pendant les conversations;
- Une difficulté à effectuer des calculs;
- Une difficulté à se concentrer sur plus d'une chose à la fois (comme par exemple poursuivre la conversation pendant que vous préparez une recette), même si vous êtes habituellement une personne habituée à effectuer simultanément plusieurs tâches.



Que puis-je faire pour gérer mes difficultés cognitives?

Bien que faire face aux troubles cognitifs soit angoissant, essayez de vous détendre autant que possible et demeurez optimiste. Parlez de votre expérience avec les gens en qui vous avez confiance, comme vos proches ou encore un professionnel. Les stratégies ci-dessous pourront vous aider à gérer efficacement vos troubles cognitifs.



Organisez-vous

Planifier votre journée afin d'organiser les tâches que vous devez faire en tenant compte de ces conseils :

- Lorsqu'une activité demande de la concentration, prévoyez-la à un moment de la journée où vous vous sentez le mieux.
- Dressez une liste de tâches et de rappels. Vous pouvez placer des notes autocollantes aux endroits stratégiques afin de vous rappeler vos tâches et activités quotidiennes (par exemple, sortir les ordures ou envoyer un document important).
- Effectuez seulement une chose à la fois, à votre rythme.
- Minimisez les distractions en rassemblant votre matériel à l'avance et en travaillant dans un endroit calme.
- Notez les rendez-vous et les horaires sur un calendrier, dans un agenda ou dans votre cellulaire.
- Utilisez une sonnerie ou une application téléphonique pour vous aider à respecter votre horaire.
- Utilisez des appareils qui ont des alarmes intégrées (par exemple une minuterie pour faire la cuisine) et des arrêts automatiques.
- Prenez des photos avec votre téléphone intelligent pour vous aider à vous souvenir de certaines choses (par exemple, l'endroit où vous avez stationnée votre auto).
- Éliminez l'encombrement et gardez vos objets personnels dans un endroit désigné afin de les retrouver facilement.



Développez votre concentration

Les exercices cognitifs ci-dessous peuvent aider à améliorer votre capacité de réflexion :

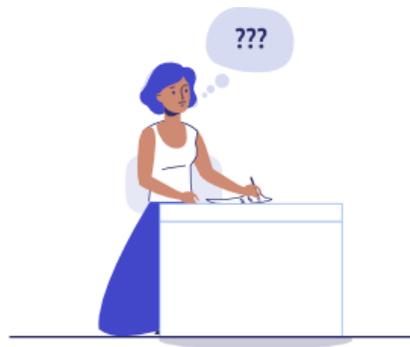
- Faites des casse-têtes ou utilisez des applications de rééducation cognitive pour réapprendre à vous concentrer.
- Essayez des trucs comme les rimes, la visualisation ou chantez les choses dont vous devez vous souvenir.
- Faites de l'écoute active : lorsque vous rencontrez une nouvelle personne, répétez mentalement son nom cinq fois et utilisez-le lorsque vous la quittez.
- Lorsque vous écoutez les gens parler, prenez des notes.
- Faites de la lecture active en réfléchissant à ce que vous lisez et en vous posant des questions au même moment.



Essayez de nouvelles choses

La diversité et la nouveauté mettent votre cerveau au défi et peuvent contribuer à améliorer vos capacités cognitives.

- Apprenez un nouveau jeu de cartes ou de société.
- Inscrivez-vous à des cours pour découvrir un nouveau passe-temps (cela pourrait être de la poterie, de la musique ou encore une nouvelle langue).



De quelle aide ai-je besoin?



Tenez un journal

Tenez un journal (crayon et papier ou numérique) des problèmes cognitifs que vous rencontrez et du type de soutien dont vous pourriez avoir besoin. Ce sera ainsi plus facile de demander de l'aide ou de l'accepter lorsqu'on vous le propose. Voici certains éléments que pourrait inclure votre liste :

- Difficultés à gérer vos différents rendez-vous;
- Difficultés liées à la prise de vos médicaments (par exemple, oubli de prendre une dose ou ne plus se souvenir à quoi sert un médicament);
- Difficultés à décrire vos symptômes et vos inquiétudes à vos professionnels de la santé;
- Difficultés à comprendre et à suivre les consignes de vos professionnels de la santé;
- Difficultés à comprendre et à gérer la documentation requise pour vos assurances et vos opérations bancaires.



Agissez tôt

N'attendez pas d'en avoir besoin avant de demander de l'aide. L'organisation de la plupart des choses peut demander un certain temps. Vous et votre équipe de soutien serez plus à l'aise si vous demandez de l'aide aussitôt que vous en identifiez le besoin.



Où puis-je trouver de l'aide?

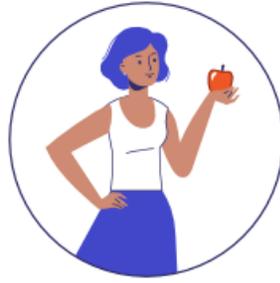


Les amis et la famille

- Informez vos amis et votre famille de vos troubles cognitifs. Ainsi, vous ressentirez moins de pression d'être à la hauteur si vous les savez au courant de vos difficultés.
- Accordez-vous le droit de demander de l'aide et de l'accepter. Vos proches seront souvent contents de vous aider, mais parfois ils ne savent pas ce qui vous aiderait le plus.
- Amenez quelqu'un avec vous lors de vos rendez-vous médicaux. Cette personne peut prendre des notes qui vous aideront à vous souvenir des explications, et pourrait aussi retenir certaines explications que vous auriez oublié.
- Explorez les communautés en ligne réputées pour les personnes atteintes de cancer (par exemple, les groupes de soutien sur Facebook) et demandez de la rétroaction en lien avec vos défis spécifiques.

Soutien et traitement formels

- Pensez à travailler avec un neuropsychologue sur un programme d'entraînement cérébral pour améliorer votre raisonnement, votre mémoire et votre concentration.
- L'ergothérapie peut vous aider à contrôler vos difficultés cognitives afin de gérer vos tâches quotidiennes, alors que la rééducation professionnelle vous aidera à améliorer vos habiletés au travail. N'hésitez pas à demander une référence à un membre de votre équipe de soins.
- Si vous avez des inquiétudes importantes à propos de votre raisonnement, vous pouvez demander à subir un examen pour évaluer les changements de vos fonctions cognitives. Renseignez-vous à un membre de votre équipe de soins afin de savoir à quel endroit vous pourriez avoir recours à ce type de tests.
- Si les problèmes de raisonnement persistent, consultez votre équipe de soins ou votre pharmacien pour savoir si certains médicaments (comme ceux utilisés pour traiter le déficit de l'attention ou la maladie d'Alzheimer) pourraient vous aider.
- La communauté en ligne [Fondation québécoise du cancer](#) fournit un répertoire des ressources. Vous y trouverez des organismes près de chez vous qui offrent une variété de services tels que l'aide à domicile, l'hébergement, le transport et l'accompagnement ainsi que d'autres ressources de soutien.



Que puis-je faire pour prendre soin de moi?

Vous vous sentirez plus alerte si vous prenez soin de vous, et mettez ainsi toutes les chances de votre côté d'optimiser votre concentration. Pour de plus amples renseignements veuillez consulter [Prendre soin de soi](#) dans la section outils.



Planifiez ce que vous mangez

Bien manger vous aide à vous sentir mieux, à faire face aux effets secondaires et à récupérer après le traitement.

- Une alimentation nourrissante est équilibrée et diversifiée : mangez une variété d'aliments sains incluant des fruits et des légumes, des grains entiers et des protéines.
- Priorisez les légumes : les études démontrent que la consommation de légumes peut aider à préserver la matière grise en vieillissant.
- Vérifiez auprès de votre équipe de soins s'il y a des aliments ou boissons que vous ne devriez pas consommer à cause de votre cancer ou du traitement.



Faire de l'exercice

Les exercices sont bons pour le corps, l'esprit et le cerveau. Les exercices aérobiques et l'entraînement musculaire peuvent aider à contrôler les symptômes causés par le « cerveau embrumé ».

- Des exercices légers, tels le yoga ou le tai-chi, peuvent améliorer votre fonction mentale en aussi peu qu'un mois de pratique régulière.
- C'est généralement bon de faire de l'exercice pendant le traitement, mais vérifiez auprès de votre équipe de soins si des restrictions s'appliquent avant de débiter une activité physique.
- Choisissez une activité que vous aimez ou que vous aimeriez essayer, et que vous pouvez intégrer dans votre horaire sans trop de difficulté.

Adoptez de bonnes habitudes de sommeil

Un sommeil réparateur est essentiel, car celui-ci est directement lié à la mémoire et à la concentration. Les personnes qui éprouvent des changements cognitifs éprouvent souvent des troubles de sommeil. Les stratégies suivantes pourraient aider :

- Lorsque vous avez sommeil, il est temps d'aller vous coucher – faites confiance à votre corps lorsqu'il vous dit qu'il est temps d'aller au lit.
- Si vous ne dormez pas après 20 à 30 minutes après vous être couché(e), levez-vous et faites une activité relaxante avant de retourner au lit.
- Prenez le temps de vous détendre avant de vous coucher en faisant une activité que vous aimez, par exemple, faire de la lecture, écouter de la musique ou prendre un bain chaud. Il est préférable d'éteindre la télé et tous les écrans au moins 60 minutes avant de vous coucher, car ceux-ci peuvent nuire à la qualité de votre sommeil.
- Levez-vous à peu près à la même heure tous les matins et laissez entrer la lumière naturelle du jour dans votre chambre.
- Évitez de faire de longues siestes durant la journée. Si vous faites une sieste de moins d'une heure l'après-midi, vous pourriez avoir plus d'énergie durant la journée. Il est préférable de faire la sieste dans une autre pièce que votre chambre.
- Évitez les boissons contenant de la caféine après le déjeuner et l'alcool après le dîner.
- Couchez-vous en étant rassasié, mais sans avoir trop mangé.

Ressources

Pour de plus amples renseignements sur les déplacements et prendre soin de soi, veuillez vous référer ci-dessous.

[BC Cancer – Memory, thinking & attention](#)

[Réseau canadien du cancer du sein - Conseils pour gérer le cerveau embrumé lié au cancer](#)

[Société canadienne du cancer - Troubles cognitifs](#)

[Société canadienne du cancer - Faire face au cancer](#)

[Cancer Council – Living well after cancer](#)

[Société de leucémie et lymphome du Canada - Coping with chemo brain](#)

[University Health Network – Cancer-related brain fog](#)

[Réseau de cancérologie Rossy - Tourné vers l'avenir](#)

Sources de référence

Le contenu de ce document a été adapté à partir des sources suivantes :

- BC Cancer. Memory, thinking and attention. 2014.
- Réseau canadien du cancer du sein. Conseil pour gérer le cerveau embrumé lié au cancer. 2018.
- Société canadienne du cancer. Faire face au cancer. 2019.
- Société canadienne du cancer. Troubles cognitifs. 2020.
- Cancer Council. Coping with cancer. 2011.
- Cancer Council. Living well after cancer. 2018.
- Dana-Farber Cancer Institute. Tips for managing chemo brain. 2020.
- Johns Hopkins Medicine. Understanding cancer-related cognitive impairment. 2016.
- LLS Canada. Coping with chemo brain. 2012.
- Mayo Clinic. Chemo brain. 2019.
- Rosana Faria, et al. Tourné vers l'avenir. 2016.
- University Health Network. Cancer-related brain fog. 2017.

Approbation des professionnels de la santé

Le contenu de ce document a été révisé et approuvé par une équipe de professionnels de la santé et d'experts cliniques.

Clause de non-responsabilité

Veillez noter que ce feuillet d'information ne remplace pas une consultation avec un professionnel de la santé. Si vous avez des questions au sujet de votre santé, ou de tout problème médical, vous devez communiquer immédiatement avec un professionnel de la santé. Vous ne devez pas tarder avant d'obtenir un avis médical ni ignorer un avis médical professionnel, en raison des informations contenues dans ce feuillet d'information. Avant d'entamer un traitement médical, consultez toujours votre médecin. Toutes les précautions ont été prises pour s'assurer que les informations contenues dans ce document sont exactes au moment de sa publication. e-IMPAQc n'est pas responsable des blessures ou des dommages aux personnes ou aux biens résultant ou liés à l'utilisation de la fiche d'information, ou en raison d'erreurs ou d'omissions.

Note concernant la reproduction et droits d'auteur

Toute reproduction ou distribution de tout ou partie de ce feuillet est interdite sans l'autorisation express par écrit du chef de projet e-IMPAQc. La permission peut être obtenue en écrivant à e-impaqc@mcgill.ca.

Dernière mise à jour : 2 juin 2022