



Composer avec la dysfonction cognitive

Introduction à la dysfonction cognitive

Certains cancers et traitements contre le cancer peuvent entraîner des changements cognitifs qui affectent la pensée, l'apprentissage, le traitement de l'information ou la mémoire. Ces changements peuvent toucher de nombreux aspects de la vie, comme la capacité à travailler, et même à effectuer des tâches quotidiennes.

La plupart des personnes en chimiothérapie subissent ces effets dans une certaine mesure. Ces effets sont parfois appelés «brouillard au cerveau» ou «cerveau embrumé». On ne connaît pas toujours leur cause exacte.

Bien que ces changements cognitifs soient souvent appelés «dysfonction cognitive à la suite d'une chimiothérapie» (*chemo brain*, en anglais), il est peu probable que la chimiothérapie à elle seule explique ces problèmes. Les changements cognitifs peuvent survenir soudainement ou progressivement.

Certains changements survenant après un cancer sont très mineurs et finiront par disparaître. D'autres peuvent être plus marqués et irréversibles.

Si vous pensez souffrir de dysfonction cognitive, consultez votre médecin afin d'élaborer un plan de gestion des symptômes.

Les changements cognitifs apparaissant après le traitement du cancer sont parfois appelés «brouillard au cerveau» ou «cerveau embrumé». On ne connaît pas toujours leur cause exacte.

VOTRE
Vie
APRÈS LE CANCER

Révisé en mai 2020



SOCIÉTÉ DE
LEUCÉMIE &
LYMPHOME
DU CANADA[™]

Causes de la dysfonction cognitive

Des changements cognitifs peuvent se produire à n'importe quel moment pendant votre maladie. Ils peuvent également apparaître après le traitement du cancer ou après la prise de certains médicaments.

Les causes des problèmes cognitifs liés au cancer et à son traitement sont encore à l'étude, et à l'heure actuelle, nous ne connaissons aucun moyen de prévenir ces problèmes.

Voici certaines des causes possibles de la dysfonction cognitive:

- Forte dose de chimiothérapie ou d'immunothérapie
- Radiothérapie au niveau de la tête et du cou
- Hormonothérapie et autres médicaments
- Tumeur au cerveau ou traitement de cette tumeur
- Autres affections ou symptômes liés au cancer et à des traitements contre le cancer
- Stress, anxiété ou dépression
- Carences en vitamines

Signes et symptômes de la dysfonction cognitive

La gravité des symptômes de la dysfonction cognitive dépend souvent de l'âge de la personne, de son niveau de stress, de son historique de dépression ou d'anxiété, de sa résilience et de son accès à des ressources de soutien émotionnel et psychologique. Certains signes apparaissent soudainement, tandis que d'autres se manifestent progressivement.

Les **changements cognitifs d'amorce soudaine** peuvent apparaître soudainement pendant le traitement à cause de certains médicaments et agents de chimiothérapie, et peuvent être irréversibles.

Les symptômes de changements cognitifs d'amorce soudaine peuvent comprendre:

- Vigilance et orientation instables
- Troubles de concentration
- Niveau de conscience réduit
- Problèmes de compréhension
- Habitudes de sommeil perturbées
- Agitation
- Confusion
- Perte de mémoire
- Apathie, inactivité, y compris la sédation

Les **changements cognitifs d'amorce graduelle**, ou **changements chroniques**, se manifestent progressivement et peuvent s'étendre sur une longue période. Les symptômes peuvent n'apparaître qu'après le traitement contre le cancer.

Les symptômes peuvent comprendre:

- Troubles de mémoire
- Difficulté à penser de manière abstraite et à effectuer plusieurs tâches en même temps
- Jugement faussé et difficulté à prendre des décisions
- Changements au niveau de la personnalité
- Difficulté à résoudre des problèmes et à suivre des consignes
- Désorientation
- Difficulté à établir des priorités et à mener à bien des tâches



Traitement de la dysfonction cognitive

Pour déterminer si la dysfonction cognitive s'améliorera ou pas, il faut d'abord en connaître la cause. Les changements cognitifs d'amorce soudaine liés à la prise de certains médicaments ont tendance à disparaître dès que l'on cesse de prendre les médicaments en question. Les changements chroniques sont le plus souvent irréversibles, mais il existe des moyens de réduire leurs effets.

La gestion des problèmes cognitifs à long terme peut comprendre les stratégies suivantes:

- La réadaptation cognitive ou l'entraînement cognitif pour améliorer les aptitudes cognitives et trouver des moyens de faire face à ces problèmes.
- L'ergothérapie et la réadaptation professionnelle pour aider la personne à compléter ses responsabilités quotidiennes, y compris professionnelles.
- Certains médicaments, notamment des stimulants visant l'amélioration des fonctions cognitives, couramment utilisés dans le traitement de la maladie d'Alzheimer, ainsi que les antidépresseurs et les antagonistes des opiacés.

Composer avec la dysfonction cognitive

Parlez-en à votre entourage

Pour mieux composer avec la dysfonction cognitive, parlez-en à votre famille, vos amis et votre équipe de soins de santé. Dites-leur ce que vous vivez. Vous pourriez vous sentir soulagé après avoir parlé des problèmes de mémoire et de cognition que vous éprouvez.

Parlez-en à votre médecin

Si vos problèmes cognitifs sont source de difficultés à la maison ou au travail, consultez votre médecin pour essayer d'en déterminer les causes et d'y trouver des solutions. Ceci est particulièrement important si la dysfonction cognitive dure depuis plus d'un an et perturbe encore votre quotidien.

Conseils pour composer avec la dysfonction cognitive

Planifiez et organisez

- Dressez une liste des tâches que vous devez accomplir quotidiennement et des choses dont vous devez vous souvenir.
- Utilisez un stylo et du papier, un calendrier ou votre téléphone intelligent pour prendre des notes et vous rappeler des dates importantes.
- Disposez des aide-mémoires un peu partout dans la maison et au bureau pour vous remémorer les tâches importantes.
- Préparez votre journée du lendemain en sortant dès la veille au soir les choses dont vous aurez besoin.
- Éliminez l'encombrement et conservez les objets importants, comme votre téléphone, à un endroit désigné.
- Notez vos renseignements importants et vos contacts d'urgence dans un calepin ou dans votre téléphone intelligent et conservez cette information sur vous en tout temps.
- Établissez une routine et évitez de faire plusieurs choses à la fois. Vous vous sentirez plus en contrôle si vous faites une seule chose à la fois et que vous respectez un horaire fixe.

Prenez soin de votre corps et votre esprit

- Associez des idées à des rimes ou à des chansons pour mieux vous en souvenir.
- Prenez beaucoup de repos.
- Intégrez l'activité physique à votre routine quotidienne. Le yoga, la natation et la marche peuvent vous aider à accroître votre vivacité d'esprit.
- Mangez des légumes. Selon certaines études, le fait de manger plus de légumes nous aide à conserver nos fonctions cognitives au fur et à mesure que nous vieillissons.
- Faites travailler votre cerveau en faisant des mots croisés ou des casse-têtes, en peignant, en jouant d'un instrument de musique ou en vous initiant à un nouveau passe-temps.

Exprimez-vous

- Demandez de l'aide lorsque vous en avez besoin. Votre famille et vos amis peuvent vous aider dans vos tâches quotidiennes.
- N'ayez pas peur de poser des questions lors de vos rendez-vous chez le médecin. Demandez à un ami ou un membre de votre famille de vous accompagner afin de prendre des notes puis de les passer en revue avec vous par la suite.
- Parlez à votre employeur si vous éprouvez des problèmes au travail. Discutez des mesures qu'il pourrait prendre pour vous aider – par exemple, modifier votre charge de travail et vos échéances.
- Joignez-vous à un groupe de soutien. N'oubliez pas que vous n'êtes pas seul! N'hésitez pas à parler de ce que vous vivez avec des personnes qui sont dans la même situation que vous.



SOCIÉTÉ DE
LEUCÉMIE &
LYMPHOME
DU CANADA™

Pour plus d'information, n'hésitez pas à communiquer avec nous:

1 833 222-4884 • canadainfo@lls.org • VotreVieAprèsLeCancer.ca