

# Que faire en cas de troubles de la mémoire, de la pensée et de la concentration

*What to Do for Memory, Thinking and Focus Changes - French*

Certaines personnes atteintes d'un cancer remarquent des changements dans leur capacité à penser avant, pendant ou après un traitement contre le cancer. Il s'agit de symptômes de trouble cognitif, qu'on appelle parfois « cerveau chimio » ou « brouillard cérébral ».



## Que ressent-on en cas de trouble cognitif ?

De nombreuses personnes signalent qu'elles ont du mal à se souvenir de certaines choses, à terminer une tâche, à se concentrer ou à apprendre quelque chose.

Si tel est votre cas, vous pouvez avoir des difficultés à :

- vous souvenir de choses dont vous vous souvenez normalement ;
- vous concentrer sur ce que vous faites, ou prendre plus longtemps pour terminer une tâche ;
- vous souvenir de détails comme les noms, les dates et les événements ;
- trouver les mots courants ;
- faire plus d'une chose à la fois sans oublier quelque chose.

Ces changements peuvent se produire n'importe quand chez une personne atteinte d'un cancer. Certaines personnes ne les ressentent que pendant une courte période, d'autres à long terme.

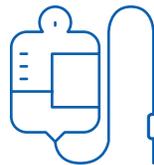
Les changements de la capacité à penser ne sont pas toujours faciles à identifier, et il est possible que vos proches ne se rendent compte de rien. Toutefois, si vous ressentez de tels changements, vous le saurez probablement.



## Quelles sont les causes des troubles cognitifs ?

Les troubles de la mémoire, de la pensée et de la concentration n'ont pas toujours de cause évidente. Des études ont montré que ces changements cérébraux peuvent être provoqués par certains traitements contre le cancer. Cependant, ces types de changements peuvent se produire avant le début du traitement chez certaines personnes atteintes d'un cancer. Et ils peuvent persister après la fin du traitement.

Comme les troubles cognitifs semblent être étroitement liés à la chimiothérapie, on les appelle souvent « cerveau chimio ». Mais d'autres traitements peuvent avoir le même effet. Et certaines personnes atteintes d'un cancer qui n'ont pas eu de traitements peuvent avoir de nombreux symptômes de ce type.



## Peut-on prévenir les troubles cognitifs ?

Il n'existe aucun moyen connu de prévention des troubles cognitifs. Ils semblent se produire plus souvent en présence de fortes doses de chimiothérapie et de radiothérapie au niveau du cerveau. Comme ces troubles sont habituellement légers et qu'ils disparaissent avec le temps, les plans de traitement ne sont généralement pas modifiés.



## Ce que vous pouvez faire pour gérer les troubles cognitifs

• **Utilisez un agenda, un carnet de notes, un pense-bête ou votre smartphone.** Pour pouvoir trouver les rappels plus facilement, conservez-

les tous au même endroit. Notez vos rendez-vous, les dates importantes, les listes de choses à faire, les numéros de téléphone et les adresses, les informations reçues lors des rendez-vous, et même les films que vous souhaitez voir ou les livres que vous souhaitez lire.

- **Réalisez les tâches les plus difficiles** quand vous avez le plus d'énergie.
- **Exercez votre cerveau.** Suivez un cours, faites des mots croisés ou apprenez à faire quelque chose de nouveau.
- **Essayez de vous reposer et de dormir suffisamment.**
- **Maintenez votre niveau d'activité autant que possible.** Une activité physique régulière, c'est bon pour le cerveau. Cela peut vous mettre de bonne humeur et contribuer à vous sentir plus alerte et moins fatigué(e). D'autres activités comme le tai-chi et le yoga peuvent aussi améliorer votre concentration.

- **Suivez une routine quotidienne.** Essayez de maintenir le même horaire quotidien.
- **Essayez de vous concentrer sur une chose à la fois.**
- **Observez vos troubles de la mémoire, de la pensée et de la concentration.** Tenez un journal en notant les problèmes que vous remarquez, l'heure, et ce qui se passe à ce moment-là. Notez les médicaments que vous prenez, avec l'heure et l'endroit où vous vous trouvez, pour comprendre ce qui affecte votre mémoire. Ces notes peuvent aussi être utiles pour planifier les tâches ou les rendez-vous importants à un moment où vous êtes plus susceptible de vous concentrer et de penser clairement.
- **Essayez de ne pas trop penser à quel point les troubles cognitifs vous dérangent.** Accepter le problème peut vous aider à le résoudre. Selon certaines personnes atteintes d'un cancer, la capacité à rire des choses que vous ne pouvez pas contrôler peut vous aider à y faire face.
- Et sachez que vous vous rendez probablement compte de vos troubles cognitifs bien plus que les autres personnes.

Les changements de la pensée sont un effet secondaire que vous pouvez apprendre à gérer. Même si certains changements ne sont pas faciles à observer, vos proches peuvent s'être rendu compte de quelque chose, et peuvent parfois vous aider. Par exemple, ils peuvent voir que quand vous vous pressez, vous avez du mal à trouver quelque chose.

Dites à vos proches ce qu'ils peuvent faire pour vous aider. Leur soutien et leur compréhension peuvent vous aider à mieux faire face à la situation.



### Parlez à votre équipe de soins du cancer.

Demandez à votre équipe de soins du cancer si votre traitement est susceptible de provoquer des troubles cognitifs, lesquels, et comment les gérer.

Dites à votre équipe de soins du cancer si vous avez remarqué des troubles cognitifs, ce qui vous pose problème, et ce qui améliore ou empire la situation. N'attendez pas qu'ils affectent votre vie de tous les jours pour en parler à votre équipe de soins du cancer. Un membre de votre équipe peut vous suggérer de consulter un spécialiste pour vous aider à gérer vos troubles de la mémoire ou de la pensée.



### En parler aux autres

Le fait de parler de vos troubles cognitifs avec vos proches, vos amis et votre équipe de soins du cancer peut vous reconforter. Faites-leur part de votre vécu.



Pour en savoir plus sur le cancer et pour obtenir des réponses à vos questions, consultez le site de l'American Cancer Society : [cancer.org](https://www.cancer.org) ou appelez-nous au numéro **1-800-227-2345**. Nous sommes là pour vous.