



COMPOSER
AVEC LA
DYSFONCTION
COGNITIVE



SOCIÉTÉ DE LEUCÉMIE &
LYMPHOME DU CANADA™
nous luttons contre les cancers du sang

TABLE DES MATIÈRES

— Introduction	3
— Causes	4
— Signes et symptômes	5
— Traitements	6
— Composer avec la dysfonction cognitive	7
— Notes	10



Introduction

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

La plupart des patients en chimiothérapie subissent dans une certaine mesure ces effets, qu'on désigne parfois sous le nom de « brouillard cérébral » ou de « cerveau embrumé » et dont on ne connaît pas toujours les causes exactes.

Il convient de noter que même si on dit « dysfonction cognitive à la suite d'une chimiothérapie » (chemo brain, en anglais), il est peu probable que la chimiothérapie soit l'unique cause de ces problèmes.

Les changements cognitifs peuvent se produire soudainement (amorce soudaine) ou graduellement, au fil du temps (amorce graduelle).

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

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

On désigne parfois les effets sous le nom de « brouillard cérébral » ou de « cerveau embrumé » et on n'en connaît pas toujours les causes exactes.

Causes

Des changements cognitifs peuvent survenir à tout moment durant votre lutte contre le cancer. Ils peuvent aussi se manifester après un traitement ou après la prise de certains médicaments.

Les causes des problèmes cognitifs liés au cancer et à son traitement sont toujours à l'étude, et à l'heure actuelle il n'y a aucun moyen connu de les prévenir. La dysfonction cognitive est difficile à étudier et, manifestement, nous devons en apprendre davantage sur cet effet secondaire.

Voici certaines **causes possibles de la dysfonction cognitive** :

- Forte dose de chimiothérapie et/ou recours à l'immunothérapie pour renforcer le système immunitaire
- Radiothérapie au niveau de la tête et du cou
- Hormonothérapie et autres médicaments

- Cancer touchant le cerveau à cause de la tumeur ou du traitement de cette tumeur
- Autres affections ou symptômes liés au cancer ou à des traitements contre le cancer
- Stress, anxiété ou dépression
- Carences en vitamines

Les changements peuvent aussi se manifester après un traitement ou après la prise de certains médicaments.



Signes et symptômes

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 lentement, au fil du temps.

Changements cognitifs d'amorce soudaine

Comme leur nom l'indique, les changements cognitifs d'amorce soudaine se produisent soudainement. Les symptômes peuvent apparaître durant le traitement, à cause de certains médicaments et agents chimiothérapeutiques, et peuvent être irréversibles.

Voici des exemples de symptômes :

- Vigilance et orientation instables
- Troubles de concentration
- Niveau de conscience réduit
- Problèmes de compréhension
- Habitudes de sommeil perturbées
- Agitation

- Confusion
- Pertes de mémoire
- Apathie, inactivité, sédation

Changements cognitifs d'amorce graduelle

Les changements cognitifs d'amorce graduelle, ou changements chroniques, se manifestent lentement, au fil du temps, et peuvent s'échelonner sur une longue période. Les symptômes peuvent ne pas survenir avant la fin du traitement contre le cancer.

Voici des exemples de symptômes :

- Mémoire défaillante
- Difficulté avec la pensée abstraite et/ou le fonctionnement multitâche
- Difficulté à faire preuve de jugement et à prendre des décisions
- Changements de personnalité
- Difficulté à résoudre des problèmes et à suivre les indications
- Désorientation
- Difficulté à établir des priorités et à mener à bien des tâches

Traitements

Ce sont les causes des changements cognitifs qui déterminent s'ils s'amélioreront ou s'ils seront permanents. Les changements cognitifs d'amorce soudaine dus à certains médicaments s'améliorent souvent dès qu'on cesse de prendre ces médicaments. Les changements chroniques sont le plus souvent irréversibles, mais il existe des façons d'en atténuer les effets.

La gestion des problèmes cognitifs à long terme peut comprendre ce qui suit :

- La **réadaptation cognitive** et l'entraînement cognitif, pour améliorer les aptitudes cognitives et trouver des moyens de composer avec les problèmes cognitifs
- L'**ergothérapie** et la **réadaptation professionnelle**, pour aider aux activités de la vie quotidienne et renforcer l'aptitude au travail
- Certains **médicaments**, comme les **stimulants visant l'amélioration des fonctions cognitives** couramment utilisés dans le traitement de la maladie d'Alzheimer, les antidépresseurs et les antagonistes des opiacés



Composer avec la dysfonction cognitive

Parlez-en à votre entourage

Pour mieux composer avec la dysfonction cognitive, faites-en part à votre famille, à vos amis et à votre équipe de soins de santé. Dites-leur ce que vous vivez. Le fait de parler des problèmes de mémoire et de raisonnement que vous éprouvez pourrait vous soulager.

Parlez-en à votre médecin

Si vos problèmes cognitifs vous nuisent au travail ou à la maison, consultez votre médecin pour essayer de déterminer les causes de votre « brouillard cérébral » et trouver des solutions. Les personnes dont le quotidien est constamment perturbé par la dysfonction cognitive depuis plus d'un an sont particulièrement concernées.

Quelques conseils

Planifiez et organisez

- **Dressez une liste** des tâches que vous devez accomplir quotidiennement et des choses que vous devez vous rappeler.

- **Utilisez un stylo et du papier, un calendrier ou votre téléphone intelligent** pour prendre des notes et demeurer au fait des dates importantes.
- Disposez des **aide-mémoire un peu partout dans la maison et au travail** pour ne pas oublier les tâches importantes.
- **Préparez-vous au lendemain** dès la veille au soir en sortant les affaires dont vous aurez besoin.
- **Éliminez l'encombrement et conservez vos objets importants**, comme votre téléphone, à un endroit désigné.
- **Consignez vos renseignements importants et vos contacts d'urgence** dans un calepin ou dans votre téléphone intelligent et gardez cette information sur vous en tout temps.
- **Établissez une routine et évitez le fonctionnement multitâche.** Vous vous sentirez plus en contrôle si vous faites une chose à la fois et que vous vous en tenez à un horaire fixe.

- Prenez soin de votre corps et de votre esprit.
- Associez des idées à des **rimes** ou à des **chansons** pour mieux vous en rappeler.
- 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 à mesure que nous vieillissons.
- **Exercez votre cerveau** en faisant des mots-croisés ou des puzzles, en jouant d'un instrument de musique ou en apprenant un nouveau passe-temps.
- Exprimez-vous.
- **Demandez de l'aide** quand vous en avez besoin. Votre famille et vos amis peuvent vous aider dans vos tâches quotidiennes.
- N'ayez pas peur de **poser des questions** durant vos

rendez-vous chez le médecin.

Demandez à un ami ou à un membre de votre famille de vous accompagner pour qu'il ou elle puisse prendre des notes et les passer en revue avec vous par la suite.

- **Parlez à votre employeur** si vous éprouvez des problèmes au travail. Discutez des moyens dont il pourrait vous aider, par exemple en modifiant 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 faire part de votre expérience à des personnes qui sont dans la même situation.



RÉFÉRENCES

Cognitive Changes After Cancer Treatment. Site Web de la Livestrong Foundation.

<http://www.livestrong.org/we-can-help/finishing-treatment/cognitive-changes-after-cancer-treatment/>

Pour en savoir plus sur la dysfonction cognitive, visitez le site [livestrong.org](http://www.livestrong.org).

Long Term and Late Effects of Treatment in Adults. Site Web de la Société de leucémie et lymphome.

<http://www.lls.org/managing-your-cancer/long-term-and-lateeffects-for-cancer-survivors>

Dernière mise à jour 01/11/2012

REMERCIEMENTS

La SLLC tient à remercier chaleureusement Samantha Mayo, infirmière autorisée, Ph. D., qui a contribué de façon importante au présent livret et qui en a assuré la relecture.

Le présent livret a été produit grâce à la générosité de la Fondation de la famille Rotman.

— THE —
**ROTMAN FAMILY
FOUNDATION**



SOCIÉTÉ DE LEUCÉMIE &
LYMPHOME DU CANADA™

nous luttons contre les cancers du sang

740, rue St. Maurice, bureau 602

Montréal, QC H3C 1L5

Téléphone : 1 866 637-0281

sllcanada.org

admincanada@lls.org

Centre d'information et de ressources :

Vous avez des questions ou êtes à la recherche de ressources pour vous aider dans votre lutte contre la maladie, depuis le diagnostic jusqu'après le traitement ? Obtenez une aide personnalisée auprès d'un spécialiste chevronné.

Nos spécialistes de l'information médicale sur les cancers du sang, de niveau maîtrise, sont à votre disposition.

Joignez-les par téléphone :

Du lundi au vendredi

De 9 h à 21 h HE

1 800 955-4572