

Ce problème affecte vos capacités cognitives. Cette fiche :

- Vous explique ce qu'est le brouillard cérébral
- Vous donne des conseils pour mieux le gérer

Qu'est-ce que le brouillard cérébral ?

C'est un mauvais fonctionnement des capacités cognitives (capacité à retenir et à comprendre l'information, capacité d'attention et de mémorisation). On a la sensation de ne pas pouvoir penser de façon aussi claire que d'habitude.

Quels sont les symptômes ?

Ils sont différents d'une personne à l'autre. Voici les plus courants :

- Difficulté à se concentrer.
- Difficulté à apprendre de nouvelles informations et à s'en souvenir.
- Difficulté à faire plusieurs choses en même temps. Sensation d'être dépassé quand cela arrive.
- Difficulté à trouver ses mots.
- Difficulté à faire du calcul mental.
- Besoin de plus de temps pour faire des tâches de la vie de tous les jours.



Ces symptômes peuvent être plus importants si vous êtes fatigué ou stressé. Ils peuvent aussi être plus importants les jours qui suivent vos traitements contre le cancer. C'est difficile à vivre. Mais ne soyez pas inquiet. Vos souvenirs, vos compétences et vos capacités sont toujours présents. Ils n'ont pas disparu.

Qu'est-ce qui cause ce problème ?

Il peut être causé par votre état de santé ou un de vos traitements. Certaines des causes possibles sont :

- La COVID longue.
- Un traitement contre le cancer (chimiothérapie, hormonothérapie, etc.)
- Des syndromes (exemples : syndrome de fatigue chronique, autres syndromes douloureux, lupus).
- Des changements ou des troubles hormonaux (exemples : ménopause, hypothyroïdie).
- Des troubles psychologiques, comme l'anxiété ou la dépression.
- Des troubles du sommeil (exemples : insomnie, hypersomnie).

Est-ce que le brouillard cérébral disparaît un jour ?

Chez la majorité des patients traités pour le cancer, les symptômes diminuent dans les 9 à 12 mois après la fin des traitements. Certaines personnes peuvent avoir des effets plus longtemps, mais ce n'est pas courant.

Pour la COVID longue, le brouillard cérébral augmente souvent dans les premiers mois après l'infection à la COVID-19. Puis, il devient stable et baisse un peu dans les mois qui suivent. Toutefois, certains patients ont des symptômes à plus long terme.

Pour les autres causes, c'est très variable. Parlez-en avec votre équipe de soins. Elle vous donnera une idée de combien de temps cela pourrait durer en fonction de votre situation.

Qu'est-ce qui influence le brouillard cérébral ?

On sait que certaines situations ont un effet sur le brouillard cérébral, comme votre mode de vie :

- Manquer de sommeil
- Ne pas avoir une alimentation équilibrée
- Ne pas boire assez
- Être stressé ou anxieux

Ces facteurs agissent seuls ou ensemble. C'est pourquoi certaines personnes ressentent un brouillard de façon plus forte que d'autres.



Quelles conséquences peut avoir le brouillard ?

Il peut avoir un impact important sur la vie de tous les jours.

- **Travail:** Rend difficile le retour au travail ou la reprise des tâches professionnelles.
- **Santé:** Fait oublier des rendez-vous médicaux, la prise de médicaments ou les conseils à suivre à la maison.
- **Tâches de tous les jours:** Fait qu'on a plus de difficultés et besoin de plus de temps pour faire la cuisine ou les courses, par exemple.
- **Qualité de vie:** Fait qu'on est stressé, frustré, et qu'on a l'impression de ne pas comprendre les difficultés qu'on vit.
- **Vie sociale:** Pousse à éviter les autres parce qu'on a du mal à suivre les conversations, qu'on se sent fatigué ou qu'on oublie des choses.

Toutefois, vous pouvez quand même agir pour améliorer votre situation. Voir les tableaux dans l'Annexe, à la page 3.

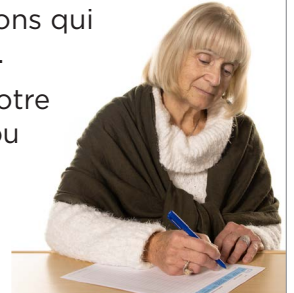
Vous pouvez aussi être suivi par des professionnels de la santé (exemples: ergothérapeute, psychologue, neuropsychologue).

Qu'est-ce que je peux faire d'autre pour prendre soin de moi ?

Surveillez vos symptômes

Cela permet de voir si votre situation s'améliore. Cela aide aussi à trouver les actions qui fonctionnent le mieux pour vous.

- Notez tout changement dans votre mémoire, votre concentration ou votre façon de parler.
- Notez les difficultés que vous avez dans votre vie de tous les jours.



Demandez l'aide de vos proches

Votre famille et vos amis sont souvent les premiers à voir des changements. Dites-leur de vous dire tout changement qu'ils voient chez vous.

Consultez votre médecin

- Dites-lui si vos symptômes s'aggravent ou vous gênent dans votre vie de tous les jours.
- Montrez-lui vos notes pour mieux expliquer vos difficultés

À qui poser mes questions ou demander de l'aide ?

Si vous avez des questions, communiquez avec un membre de votre équipe de soins.



RESSOURCES UTILES

Site sur la Covid longue

santemonteregie.qc.ca/ouest

Au milieu de la page, dans le bandeau gris, cliquer sur COVID-19 → Dans la colonne à gauche, cliquer sur COVID longue

Il existe d'autres fiches santé du CHUM. Demandez à votre équipe de soins quelles fiches peuvent vous aider.



Vous pouvez aussi les lire sur Internet.

chumontreal.qc.ca/fiches-sante

Suivez les conseils des tableaux suivants pour éviter de nouveaux symptômes et mieux gérer ceux qui sont déjà présents.

Comment éviter le brouillard cérébral

Stimuler son cerveau

- Lire, écrire, apprendre de nouvelles choses pour garder l'esprit actif (exemples : essayer de nouvelles recettes ou activités, apprendre une langue).
- Faire des activités de loisir et des jeux (mots croisés, sudoku, casse-tête, jeu de cartes ou de société).
- Faire des activités sociales (exemples : appeler un ami ou prendre un café avec lui, rejoindre un club de lecture).



Éviter d'en demander trop à son cerveau

- Écouter son corps et respecter son rythme.
- Prendre des pauses régulières dans la journée.

Avoir un mode de vie sain

- Garder un sommeil régulier (se coucher et se lever à heures fixes). Voir la fiche santé [La fatigue liée au cancer et à ses traitements.](#)
- Avoir une alimentation équilibrée : manger du poisson riche en oméga-3 (saumon, thon, maquereau, hareng, sardines, anchois), des noix, des fruits et légumes riches en antioxydants (exemples : brocolis, poivrons, épinards, fraises, pommes, agrumes, tomates).
- Boire de l'eau régulièrement pour rester hydraté.
- Pratiquer une activité physique selon ses capacités. Voir la fiche santé [Rester actif durant mes traitements contre le cancer.](#)
- Pratiquer la méditation, la relaxation ou la respiration profonde. Voir la fiche santé [Relaxation pour mieux gérer le stress.](#)
- Éviter l'alcool, le tabac et les drogues.



Comment **diminuer** les symptômes de brouillard cérébral

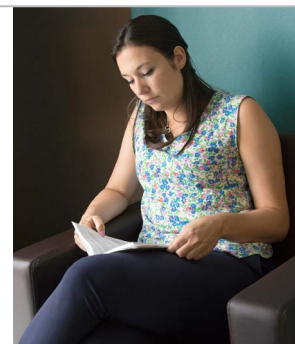
Organiser ses journées

- Utiliser un agenda, un calendrier ou une application mobile pour noter ses rendez-vous et activités.
- Programmer des alarmes ou des rappels (exemples : minuterie pour la préparation des repas, alarmes pour la prise de médicaments).
- Suivre une routine avec des activités à heures fixes (exemple : prendre le petit-déjeuner et faire une promenade à la même heure, chaque jour).
- Planifier les activités importantes quand on ressent moins les symptômes du brouillard cérébral.
- Enregistrer des notes vocales sur son téléphone ou s'envoyer des courriels.
- Faire un résumé écrit d'une conversation ou d'un rendez-vous médical pour mieux s'en souvenir.
- Se concentrer sur une seule tâche à la fois et éviter d'en faire plusieurs en même temps.



Créer un environnement favorable

- Utiliser un système de rangement (exemple : toujours mettre ses clés au même endroit).
- Travailler ou lire dans un endroit calme où rien ne distrait.
- Utiliser des rappels visuels (exemple : Post-it sur le frigo pour les choses importantes).



Avoir un mode de vie sain

- Voir à la page 3

Demander du soutien

- Ne pas hésiter à demander de l'aide à son entourage (exemples : se faire rappeler ses rendez-vous, se faire accompagné pour y aller).
- La Fondation québécoise du cancer donne une liste de ressources : aide à domicile, hébergement, transport, accompagnement, etc. cancerquebec.ca

Le contenu de ce document ne remplace en aucun cas les conseils de votre professionnel de la santé.

Pour en savoir plus sur le Centre hospitalier de l'Université de Montréal
chumontreal.qc.ca