



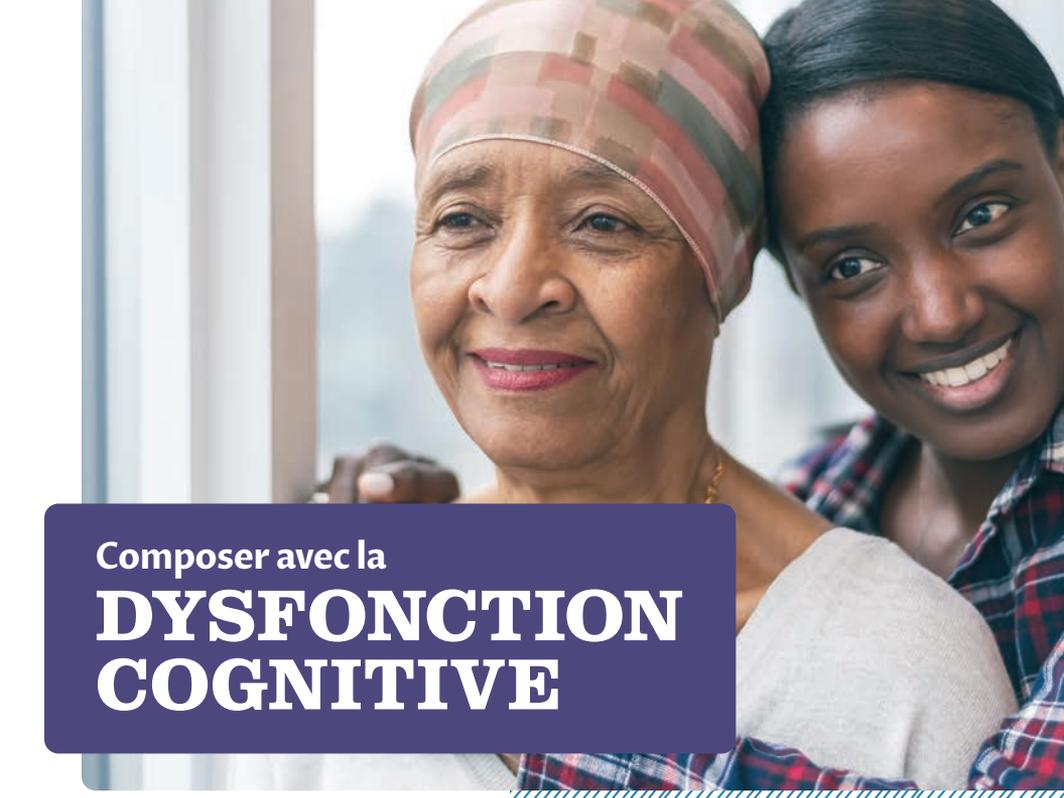
Composer avec la
**DYSFONCTION
COGNITIVE** et la
FATIGUE liées au cancer





3 Composer avec la
DYSFONCTION COGNITIVE ➤

9 Composer avec la
FATIGUE liée au cancer ✓



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.

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 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

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.



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** se produisent soudainement. Ils peuvent apparaître 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 somnolence

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.





Composer avec la **FATIGUE** liée au cancer

Introduction à la fatigue

Plus de la moitié des personnes recevant un diagnostic de cancer éprouveront de la fatigue liée à leur maladie. On dit souvent que c'est le symptôme le plus courant et le plus pénible du cancer, en raison de son impact sur le fonctionnement quotidien et sur la qualité de vie.

La fatigue liée au cancer se caractérise par un épuisement excessif et persistant qui peut perturber le fonctionnement et les activités du quotidien. Elle commence souvent avant que le cancer ne soit diagnostiqué, s'aggrave pendant le traitement et peut persister des mois ou même des années après la fin du traitement. La fatigue est une expérience subjective et chaque personne évalue son intensité et son impact sur la vie quotidienne de façon différente.

La fatigue liée au cancer peut avoir des effets modérés à graves. Certains effets peuvent être brefs et ponctuels, tandis que d'autres peuvent durer des mois ou des années après la thérapie. Il est important d'en parler avec votre équipe médicale afin de planifier un traitement et des soins de suivi.



Les causes de la fatigue

La fatigue est un symptôme associé à de nombreux cancers du sang et traitements contre le cancer du sang. Une personne qui reçoit une chimiothérapie, une radiothérapie, une greffe de cellules souches ou qui suit un autre traitement contre le cancer ressent généralement un certain degré de fatigue. La fatigue liée au cancer disparaît généralement dans les mois qui suivent le traitement, mais elle peut aussi persister.

Différents facteurs peuvent contribuer à l'apparition de la fatigue liée au cancer, notamment le diagnostic, le traitement, l'âge, le sexe et l'état de santé général.

Bien qu'il n'existe pas de traitement standard de la fatigue liée au cancer, la première étape consiste souvent à trouver et à traiter les causes sous-jacentes (par exemple, l'anémie ou la malnutrition) et tout autre problème de santé qui y contribue. De nombreux facteurs peuvent être en cause et il peut être difficile d'en cibler un seul. Des problèmes comme les maladies du cœur, du foie ou du rein, la douleur, la dépression et l'anxiété peuvent amplifier la fatigue liée au cancer.

Signes et symptômes de la fatigue

La fatigue liée au cancer peut vous empêcher d'assumer vos responsabilités quotidiennes et de profiter de la vie. Ce problème de santé nécessite un traitement médical adapté et une prise en charge par la personne qui vit avec ce symptôme.

Les symptômes généraux de la fatigue liée au cancer peuvent comprendre :

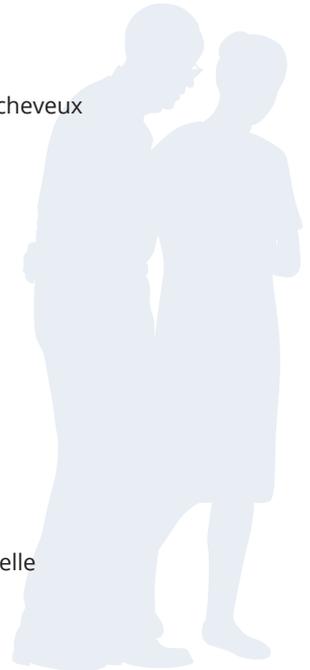
- Épuisement
- Se sentir dépassé par les événements
- Faiblesse physique
- Changement d'humeur et manque de motivation

L'historique médical et un examen physique peuvent révéler certains signes de fatigue physique :

- Difficulté à monter un escalier ou à marcher de courtes distances
- Essoufflement
- Anémie
- Perte ou gain de poids
- Intolérance au froid
- Changements au niveau de la peau ou des cheveux
- Problèmes de sommeil ou insomnie
- Douleur
- Faiblesse musculaire
- Perte de désir sexuel

La fatigue peut également agir sur l'humeur, les fonctions cognitives et la vie sociale :

- État dépressif ou anxieux
- Manque de motivation
- Pensée négative
- Difficulté à se concentrer
- Maladresse
- Perte de mémoire ou de vigilance intellectuelle
- Repli sur soi
- Tension inhabituelle dans les relations



Évaluation et traitement de la fatigue

La plupart des effets secondaires disparaissent après le traitement, mais certains peuvent persister.

Pour différentes raisons, la fatigue n'est pas une chose facile à évaluer. Ce sera plus facile si vous avez une bonne communication avec votre équipe de soins de santé. Votre médecin pourrait vous prescrire des médicaments ou vous suggérer d'autres moyens de réduire les effets secondaires.

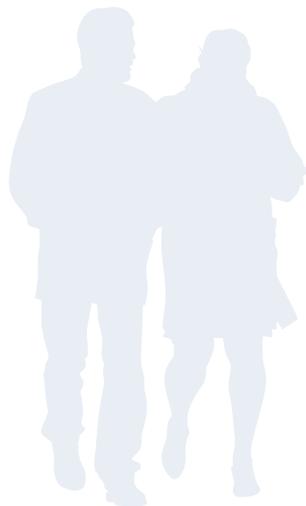
Voici pourquoi il peut être difficile d'évaluer la fatigue liée au cancer :

- La fatigue peut fluctuer durant la journée et entre les traitements.
- Distinguer la fatigue d'autres problèmes de santé (comme l'anémie, la dépression et l'anxiété) peut être difficile.
- Les survivants ou les personnes en traitement croient parfois que la fatigue est un aspect inévitable du traitement contre le cancer et n'en parlent donc pas à leur médecin.

Les médicaments qui servent à soulager certains effets secondaires liés aux traitements, comme la nausée ou la perte d'appétit, peuvent vous aider à mieux dormir et à manger davantage, donc à alléger votre fatigue. Cependant, on recommande souvent une combinaison de traitements pharmacologiques et non pharmacologiques.

Il existe un certain nombre de thérapies traditionnelles permettant de retrouver son énergie, par exemple :

- Mouvement
- Soutien psychologique
- Évaluation nutritive et diététique
- Gestion du stress
- Amélioration de l'hygiène du sommeil





Beaucoup de personnes se tournent vers des thérapies complémentaires et parallèles pour atténuer les effets secondaires du traitement :

- Groupes de soutien
- Médecine holistique (méditation, yoga, acupuncture)
- Musicothérapie
- Thérapies corporelles et manipulations (ostéopathie, réflexologie, massothérapie)
- Thérapies par le mouvement (Pilates, méthode Trager d'intégration psychophysique)
- Systèmes médicaux holistiques (médecine chinoise, Ayurveda, homéopathie)

Si vous désirez suivre une thérapie complémentaire et parallèle, discutez-en avec votre équipe de soins de santé. La plupart de ces traitements n'ont pas fait l'objet d'études rigoureuses, ils pourraient ne pas être sûrs ou efficaces. Votre médecin pourra vous renseigner davantage.

Composer avec la fatigue

Parlez-en à votre entourage

Pour mieux composer avec la fatigue, parlez-en à votre famille, vos amis, vos collègues et votre équipe de soins de santé. Dites-leur ce que vous vivez. Demandez de l'aide. N'hésitez pas à demander à votre entourage de vous aider à faire vos courses, la cuisine, le ménage, la lessive ou à vous conduire en voiture.

Parlez-en à votre médecin

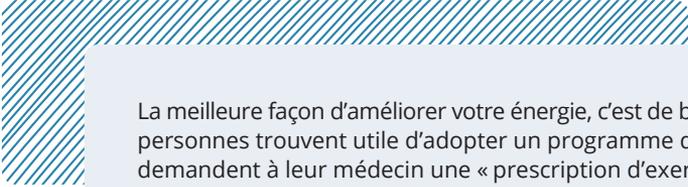
Si la fatigue est une source de difficultés au travail, à la maison ou en société, consultez votre médecin afin d'essayer de trouver des solutions. Ceci est particulièrement important si votre fatigue dure depuis plus d'un an et perturbe encore votre quotidien.

Prenez soin de vous

Voici quelques suggestions pour vous aider à mieux vivre avec la fatigue :

- **Faites preuve de souplesse.** Ne comparez pas votre niveau d'énergie actuel à celui que vous aviez avant de recevoir un diagnostic de cancer. Fixez-vous des objectifs réalistes.
- **Demeurez actif.** Le fait de demeurer en forme peut vous aider à soulager votre fatigue. Concentrez-vous sur des activités qui vous permettront d'augmenter progressivement votre force sans pour autant diminuer votre niveau d'énergie.
- **Alimentez-vous sainement.** Les personnes atteintes de cancer courent le risque de souffrir de malnutrition et d'autres problèmes liés aux effets secondaires du cancer ou des traitements. Adoptez un régime alimentaire équilibré qui vous apportera suffisamment de calories, de protéines, de vitamines et de minéraux, surtout du fer.
- **Gérez votre stress.** Le stress peut « siphonner » toute votre énergie. Vous pourriez essayer de soulager les effets du stress par l'exercice, des techniques de relaxation, la méditation, une pratique spirituelle, en socialisant ou en obtenant une aide psychologique.
- **Examinez vos habitudes de sommeil.**
- **Tenez un journal de bord.** Notez-y les périodes pendant lesquelles vous vous sentez fatigué et passez vos notes en revue avec votre médecin pour l'aider à déterminer les causes possibles de votre fatigue, son traitement et les stratégies d'adaptation.
- **Restez optimiste.** Dressez une liste des choses qui vous font sentir bien, notamment les activités que vous pouvez pratiquer maintenant et celles que vous pourrez faire plus tard.
- **Obtenez du soutien.** Vous n'êtes pas seul et bien des gens trouvent du réconfort dans les groupes de soutien.
- **Délégués les tâches.** Délégués les tâches qui drainent votre énergie afin de vous concentrer sur les choses qui vous font plaisir ou vous feront du bien.





La meilleure façon d'améliorer votre énergie, c'est de bouger. Certaines personnes trouvent utile d'adopter un programme d'exercices ou demandent à leur médecin une « prescription d'exercices ».

Vous pourriez vous inscrire à un programme d'exercices offert par un organisme local (par exemple, la Fondation Virage au Québec, Alberta Cancer Exercise, en Alberta, ou Wellspring, en Alberta, en Nouvelle-Écosse, en Ontario et à l'Île-du-Prince-Édouard). Vous pouvez également concevoir votre propre programme d'exercices. Il sera plus facile de vous discipliner à faire des exercices qui vous aideront à surmonter votre fatigue si vous pouvez compter sur un programme.

Selon les experts, les survivants du cancer devraient, trois fois par semaine, consacrer 30 minutes à des exercices d'aérobic et de résistance.

Pour plus d'information à propos des activités physiques à faire dans votre région, communiquez avec votre équipe des services à la communauté au 1 833 222-4884.



Ce document a été révisé par :

Rachelle Ramsay, IA, BScN
Oncologie médicale-hématologie
Tom Baker Cancer Centre

Cette publication a été rendue possible grâce au soutien de :



SOCIÉTÉ DE
LEUCÉMIE &
LYMPHOME
DU CANADA

**N'hésitez jamais à
communiquer avec nous :
Nous sommes là pour
vous aider!**

1 833 222-4884
info@cancersdusang.ca
cancersdusang.ca