

5 POINTS À RETENIR SUR :

Brouillard cérébral et cancer de la prostate : mieux comprendre pour mieux agir

Conférencière : Dre Valérie Fraile, Ph.D., neuropsychologue

Le brouillard cérébral peut affecter la concentration, la mémoire, l'organisation et l'efficacité mentale pendant le parcours du cancer de la prostate. Bien réel, ce phénomène peut être lié à plusieurs facteurs, dont les traitements, la fatigue, le sommeil, le stress et certaines conditions de santé.

Dans ce webinaire, Dre Fraile explique pourquoi ces changements peuvent survenir, comment ils peuvent se manifester au quotidien et quelles stratégies peuvent aider à en réduire les impacts. Elle rappelle également l'importance d'en parler à ses proches et à son équipe de soins afin d'obtenir le soutien et l'accompagnement appropriés.

1. Le brouillard cérébral est réel, fréquent et multifactoriel

Le brouillard cérébral lié au cancer et à ses traitements est un phénomène bien réel. Il peut toucher l'attention, la mémoire, la capacité à trouver ses mots, l'organisation ou encore la vitesse de traitement de l'information.

Le terme « chemobrain » est réducteur, puisque ces difficultés peuvent apparaître avant même le début des traitements, dès l'annonce du diagnostic, ou chez des personnes qui n'ont jamais reçu de chimiothérapie. Elles peuvent être liées à plusieurs facteurs biologiques, psychologiques et fonctionnels.

Dans la majorité des cas, ces changements sont transitoires : les capacités n'ont pas nécessairement disparu, elles peuvent simplement être temporairement moins accessibles.

2. Certains traitements pour le cancer de la prostate peuvent affecter les capacités cognitives

Plusieurs traitements peuvent contribuer au brouillard cérébral de différentes façons.

L'hormonothérapie peut notamment entraîner une diminution de la testostérone, une hormone qui joue un rôle dans la concentration, la mémoire et l'énergie mentale. Les bouffées de chaleur

associées aux changements hormonaux peuvent aussi fragmenter le sommeil et accentuer la fatigue.

La chimiothérapie, la radiothérapie et la chirurgie peuvent également avoir des effets directs ou indirects sur le fonctionnement cognitif, notamment par la fatigue, l'inflammation ou la douleur.

3. Plusieurs facteurs peuvent amplifier le brouillard cérébral et certains peuvent être pris en charge

La fatigue, les troubles du sommeil, le stress, l'anxiété, les symptômes dépressifs, la douleur et certaines autres conditions de santé peuvent agir comme de véritables « **voleurs d'attention et d'énergie** ».

À cela s'ajoutent des facteurs propres à chaque personne, comme l'âge, les habitudes de vie ou la réserve cognitive, c'est-à-dire la capacité du cerveau à mieux résister aux changements, notamment grâce à l'activité physique, intellectuelle et sociale.

Identifier ces différents facteurs permet de mieux comprendre ce qui contribue aux difficultés et d'agir sur ceux qui peuvent être modifiés.

4. Les impacts sur le quotidien sont concrets, même s'ils ne sont pas toujours visibles

Le brouillard cérébral peut affecter l'autonomie, les activités quotidiennes, le retour au travail, la vie sociale et même la gestion des soins, comme la prise de médicaments ou le suivi des rendez-vous.

Parce que ces difficultés sont souvent invisibles, elles peuvent être mal comprises par l'entourage et parfois mener à de la frustration ou à l'isolement.

Les plaintes cognitives doivent être prises au sérieux, même lorsqu'une évaluation neuropsychologique demeure dans les limites de la normale. Ce qui compte aussi, c'est l'impact réel sur le fonctionnement et la qualité de vie.

5. Il est possible d'agir et il est important d'en parler tôt

L'activité physique adaptée constitue l'un des leviers les plus puissants pour soutenir le fonctionnement cognitif et réduire la fatigue. Une recommandation souvent proposée consiste à faire environ 30 minutes d'activité physique, trois fois par semaine, selon les capacités de chacun.

D'autres stratégies peuvent aider : maintenir de bonnes habitudes de sommeil, rester actif mentalement et socialement, utiliser un agenda ou des rappels, établir des routines, accomplir une tâche à la fois, réduire les distractions et prévoir des pauses avant que la fatigue ne devienne trop importante.

Enfin, il est essentiel de parler rapidement des changements observés à ses proches et à son équipe de soins. Plus ces difficultés sont reconnues tôt, plus il est possible de mettre en place des stratégies adaptées pour réduire leur impact au quotidien.

RESSOURCE

La ligne d'assistance médicale de PROCURE est gratuite, confidentielle et disponible 7 jours sur 7. Des infirmières et infirmiers spécialisés en uro-oncologie peuvent répondre à vos questions et vous orienter vers les ressources appropriées : 1 855 899-2873.

SUBVENTION ÉDUCATIVE PAR :



PROCURE EST RECONNU PAR :



ASSOCIATION DES
UROLOGUES
DU QUÉBEC

