

MÉMOIRE ET CONCENTRATION

■ Vous concerne en priorité

Vous avez le sentiment de tout oublier ? De ne pas vous rappeler où sont vos clés ? Rassurez-vous, c'est normal. Les difficultés de mémoire et de concentration sont fréquentes pendant la maladie cancéreuse.

La fatigue est la principale cause de cet état. Elle a des répercussions physiques et intellectuelles. Cela se manifeste par des pertes de mémoire, de la difficulté à rester attentif et à réfléchir. Par exemple, lire un journal ou se rappeler de plusieurs tâches à réaliser peut devenir laborieux. Cet état est souvent décrit par les patients comme un « brouillard mental ».

La seconde cause de cet état est l'effet sur le cerveau des traitements anti-cancéreux. Il est démontré qu'au cours d'une chimiothérapie, le cerveau doit mobiliser plus d'énergie et de ressources que d'habitude. Vous récupérez vos pleines facultés dans les mois qui suivent la fin des thérapies.

Il est important de relever que ces effets secondaires peuvent vous empêcher de maintenir une activité professionnelle et nécessitent de reporter la reprise du travail de quelques semaines à quelques mois.

Apprendre à gérer les symptômes

Vos difficultés de concentration peuvent contribuer à un épuisement émotionnel. Reconnaître ces difficultés est le premier pas pour y faire face et mettre en place des stratégies adaptées.

+ INFO

L'imagerie médicale montre que le cerveau d'un patient soumis à une chimiothérapie mobilise davantage de matière grise pour effectuer un calcul simple.

+ INFO

Pratiquer une activité physique régulière est le seul moyen dont l'efficacité pour améliorer la sensation de fatigue a été démontrée.

Quelques conseils

- ▶ Listez les choses dont vous devez vous rappeler : courses, appels téléphoniques, rendez-vous médicaux, etc.
- ▶ Planifiez les tâches du lendemain.
- ▶ Alternez les phases d'activités et de repos.
- ▶ Réservez vos capacités de concentration pour les choses importantes.
- ▶ Évitez les situations « multitâches ». Concentrez-vous sur une activité à la fois.
- ▶ Partagez vos préoccupations avec vos proches. Leur participation à une partie des tâches vous économisera de l'énergie.
- ▶ Gardez des activités distrayantes et divertissantes afin de vous ressourcer.
- ▶ Demandez un entretien avec un/une psychologue ou un/une psychiatre si vous avez le sentiment de ne pas pouvoir faire face au quotidien.

+ INFO

Les documents que vous avez en main – Mieux vivre les traitements contre le cancer, informations et conseils pratiques – sont réalisés dans un format court, avec des messages essentiels, pour répondre aux difficultés de concentration et de fatigue.



SAVOIR

Brochure de la Ligue suisse contre le cancer :
Je retourne au travail.



Hôpitaux
Universitaires
Genève