

RECONNECTER SES NEURONES MALGRÉ LE CANCER

Longtemps passé sous silence, le dysfonctionnement cognitif lié au cancer est maintenant pris en charge dans des ateliers pilotes à l'Institut Bergonié, à **Bordeaux**

TEXTE ET PHOTOS > LAURE ESPIEU

La neuropsychologue
Véronique Gérard-Muller
a créé la méthode
de remédiation cognitive
Oncogite





Le sucre ne résout pas les problèmes mais apporte un peu de douceur et d'énergie pendant les exercices

Difficultés de concentration, trous de mémoire, lenteur à s'organiser pour des choses simples de la vie quotidienne. Ces troubles paraissent banals. Et ils le sont. Qui ne s'est jamais retrouvé dans une pièce sans parvenir à se rappeler ce qui l'y avait amené ? Mais lorsque cela se produit tous les jours, plusieurs fois par jour, il s'agit de problèmes cognitifs réels. Invisibles, ils concernent pourtant au moins 50 % des patients traités pour des cancers. Beaucoup de malades connaissent cette sensation de flottement et de baisse de leurs capacités pendant et après les chimiothérapies, nommée « chemobrain ». Depuis deux ans, l'Institut Bergonié, à Bordeaux, leur propose une expérience d'accompagnement neuropsychologique sous forme d'ateliers de rééducation. La demande est exponentielle.

AÉROBIC MENTAL

« Aujourd'hui, on va faire de l'intensif, de l'aérobic mental », prévient Véronique Gérard-Muller, neuropsychologue et créatrice des ateliers. « L'essentiel n'est pas

de réussir, mais de mettre votre cerveau au travail », annonce-t-elle en disposant des réserves de bonbons sur la grande table de réunion. Dans la salle, une quinzaine de personnes ont pris place et font le plein de café. Les plaisanteries fusent. Toutes sont des patientes du centre anticancer. « Les traitements attaquent les neurones de notre cerveau, rappelle la praticienne. Les connexions se font beaucoup moins bien. Donc, c'est normal que vous ressentiez cette fatigabilité qui fait que vous ne tenez pas sur la longueur. En général, c'est transitoire. Et, grâce aux exercices, vous pourrez retrouver votre niveau de confort. »

Premier tour de table. Marianne, une jeune Franco-Irlandaise, partage son impression « de ne plus être aussi claire, nette et précise qu'auparavant » et son inquiétude face à la reprise prochaine du travail. Geneviève s'est rendu compte qu'elle inversait les syllabes et perdait ses mots. Nathalie, 55 ans, est venue poussée par ses filles : « Elles doivent me répéter trois fois la même chose, et j'oublie fréquemment des rendez-vous, alors qu'auparavant je n'avais même

L'essentiel n'est pas de réussir, mais de mettre votre cerveau au travail



↳
 Pendant
 une heure et demie,
 les patients enchaînent
 les exercices
 de stimulation cognitive
 pour reprendre
 le contrôle
 de leurs neurones

pas besoin de les noter. » Ensemble, elles vont consacrer une heure et demie à des exercices de logique, de rapidité, de mémoire, afin de doper leurs capacités attentionnelles.

UNE AMÉLIORATION DE PLUS DE 70%

Véronique Gérard-Muller a créé ces outils lorsqu'elle a découvert l'ampleur de ce phénomène largement sous-estimé. « Ça faisait dix ans que j'exerçais à Bergonié et aucun patient ne m'en avait jamais parlé. C'était tabou. Ils le gardaient pour eux, avec ce que cela suppose de sentiment de solitude, d'anxiété et même parfois de honte face aux difficultés qui s'installent. » C'est lorsque son propre fils se rétablit d'une leucémie que la psychologue découvre les séquelles d'un « cerveau en compote ». Elle se forme et lance les ateliers de remédiation cognitive, une initiative unique en France. Depuis, la méthode a fait l'objet d'une étude qui conclut à une amélioration de plus de 70 % des aptitudes cognitives pour les participants.

Une perspective réconfortante aux yeux de Christelle, qui, après un lourd parcours de soins, trouve « douloureux »

de chercher constamment des astuces pour contourner ses lacunes. Cela peut rendre l'après-cancer difficile, quand les patients sont en rémission mais qu'ils peinent à reprendre le cours de leur vie, tandis que le monde médical reconnaît peu la persistance des complications. De ce constat est née l'association Oncogite, qui développe la méthode et forme des professionnels, afin que chaque patient puisse trouver une réponse près de chez lui. À terme, la structure espère aussi financer une webapplication pour que l'entraînement puisse se poursuivre en autonomie. Et que chacun reprenne ainsi le pouvoir sur ses neurones. **MAC**

LE CHEMOBRAIN

Chaque année, 150 000 patients souffrent de troubles de la mémoire, de la concentration, de difficultés des fonctions exécutives, à la suite des traitements de leur cancer. C'est le « chemobrain ». Ce déficit regroupe une série de dysfonctionnements touchant les fonctions mnésiques, attentionnelles et les capacités visuospatiales des malades en cours de chimiothérapie. C'est une sorte de brouillard cognitif qui s'installe plus ou moins durablement. Il est lié à la toxicité des médicaments sur les neurones, laquelle vient perturber la plasticité cérébrale et entraîne une fatigabilité cognitive. La littérature scientifique l'évoque depuis les années 1990, et des critères d'évaluation précis font maintenant référence.