

« Sud Ouest » et vous

Reconnecter les neurones après le cancer

SANTÉ Parmi la somme d'effets secondaires des traitements de lutte contre le cancer, les troubles de la mémoire sont peu pris en charge. Sauf par l'association Oncogite, à Bordeaux

EXPÉRIMENTAL ET UNIQUE EN FRANCE

L'association Oncogite est née à l'Institut de lutte contre le cancer Bergonié de Bordeaux. Aujourd'hui, la Ligue contre le cancer en est partenaire et permet à des patients venus de toute la région d'y accéder. En effet, on peut y participer par visioconférence. L'objectif de l'association reconnue d'utilité publique est d'essaimer dans toute la France. L'expérimentation borde-

laise est unique. La méthode initiée par Véronique Gérard-Muller est une forme de rééducation neuronale, soit 1 h 30 d'exercices qui s'enchaînent non-stop, qui stimulent des zones du cerveau touchées après les traitements anti-cancer et les réhabilitent. Les ateliers Oncogite sont nés en 2017, mais l'association en avril dernier. Pour tout savoir : www.oncogite.com

simples. Par exemple, à midi j'ai mangé des... C'était des betteraves, je les voyais, mais j'étais incapable de les nommer. J'avais des idées, et je ne pouvais plus les formuler. Tous les jours un peu plus. » Élodie, 49 ans, ajoute : « Moi je vais dans une pièce et je ne sais plus pourquoi. Après tout, la chimio balaie les poils et les cheveux, pas de raison qu'elle n'altère pas le cerveau. Je me sens comme une vieille grand-

mère qui perd la mémoire. » Idem pour Mireille, 45 ans ou Jessica, 36 ans. « Je croyais que c'était le stress de la maladie, je sais que j'ai des tâches à accomplir, mais je ne sais plus lesquelles. Et ça me fait plonger dans un trou noir. Les gens autour minimisent, disent que ça arrive à tout le monde. Mais non, c'est réel. »

Si Véronique Gérard-Muller rassure son monde, elle reconnaît que l'al-



Véronique Gérard-Muller, neuropsychologue a fondé Oncogite à Bordeaux. PHOTO FABRIEN COTTEREAU/« SUD OUEST »

tération de la plasticité cérébrale pour fabriquer des connexions neuronales est réelle. « Des études ont été menées, soutient-elle. Dans les années 1980, les premières plaintes sont venues des femmes traitées pour le cancer du sein. Il y avait des théories autour de la sidération liée à l'annonce de la maladie, à l'anxiété ou à la dépression. Finalement, les scientifiques ont concédé que les traitements entraînaient une inflammation cérébrale délétère. » Pour autant, aucune prise en compte de ces troubles cognitifs ne figure dans l'arsenal des thérapies post-cancer.

À Bergonié, la neuropsychologue a initié des exercices pour réveiller

le cerveau, avec ses patients. Sylvie, 59 ans, n'a pas pu reprendre le travail après son cancer. À cause de ses problèmes de concentration. « J'ai en charge 200 personnes, je ne me voyais pas assurer mon rôle. J'ai paniqué et ces ateliers me sont désormais indispensables, j'ai retrouvé confiance en moi, mais à l'issue du premier atelier Oncogite, je pleurais. Je n'arrivais à rien. La seconde fois, c'était mieux. Et là je reprends du poil de la bête, la

psychologue nous donne des outils de mémorisation, pour travailler certaines zones du cerveau et restaurer les fonctions. Désormais, je peux, grâce à des moyens mnémotechniques, retrouver la mémoire et ma concentration. Il y a des solutions. »

« Les femmes sont proactives » Derrière leurs écrans, les autres patientes acquiescent en pointant le pouce en l'air. Mireille, 45 ans, qui oubliait ses rendez-vous et cherchait ses mots, Élisabeth qui avait perdu le goût de lire. Toutes attestent de progrès manifestes. « Le groupe est thérapeutique assure Véronique Gérard-Muller, il fait sauter le tabou et permet à beaucoup de patients de reprendre leur vie en main. Les exercices n'ont pas

d'objectif de réussite, juste ils doivent être faits. Au début, on trébuche et petit à petit on progresse. Si on prend l'image du cycliste qui grimpe un col, je dois regonfler le muscle et l'endurance et apprendre à se servir du dérailleur. J'apporte des stratégies pour aider le cerveau à retrouver son chemin, à se remettre en action, via des exercices simples. » Répéter des listes de mots, corriger des erreurs sur deux graphiques, mémoriser des suites de chiffres, etc. Entre deux exercices, on se marre, on se rasure. Mais au fait, pourquoi ces ateliers sont-ils si féminins ? Éclats de rire : « Les femmes sont plus proactives, elles se prennent en main, ose Véronique Gérard-Muller. Les hommes après les traitements repartent au boulot et serrent les dents. »



Isabelle Castéra
i.castera@sudouest.fr

Elles ont toutes traversé les épreuves du cancer, de l'annonce, des traitements et aujourd'hui, elles paient l'addition de leur survie. Le combat n'est pas terminé : le cerveau est comme endormi. Nous voilà ce vendredi matin, dans le cabinet de Véronique Gérard-Muller, neuropsychologue à l'Institut Bergonié de Bordeaux. Chez elle, elle mène des ateliers en visioconférence de « remédiation cognitive ». En gros, il s'agit d'aider les personnes ayant traversé les thérapies de lutte contre le cancer, à reconnecter leurs neurones.

Élisabeth, 63 ans décrit ses troubles ainsi : « Après la chimio, petit à petit je perdais mes mots, des mots