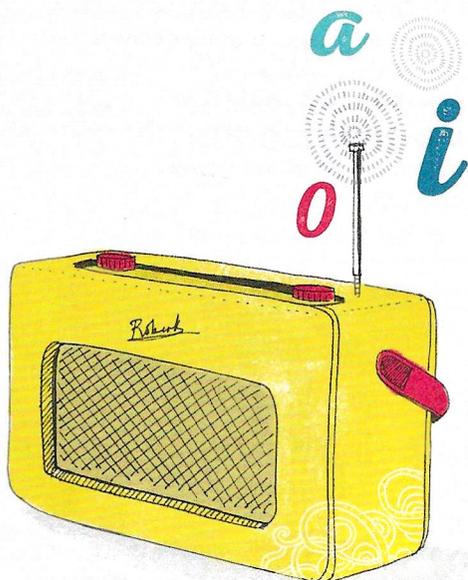


# On muscle le cerveau !

Trous de mémoire, absences... : le « brouillard cognitif » toucherait 50 % des patients en chimiothérapie. Voici trois exercices à faire tous les jours après la fin de la chimio.

Texte **Chloé Dussère**  
Illustrations **Tonwen Jones**



## 1. Écouter, repérer, compter !

En écoutant une émission de radio ou de télévision, on repère les mots qui contiennent le son « i » (ou « a » ou « o ») et on les compte pendant une, trois ou cinq minutes. Sur un petit carnet, il peut être intéressant de noter le temps passé lors de chaque session pour mesurer ses progrès.

### C'est bon pour...

faire travailler son attention auditive focale et son attention soutenue.

## 2. Lister, classer, mémoriser !

On prépare une liste de cinq, dix, quinze ou vingt mots que l'on classe mentalement dans trois couleurs (rouge, vert et bleu, par exemple). Ensuite, on en mémorise le plus possible. On fait une restitution des mots retenus, on reprend les manquants : quatre essais à dix minutes d'intervalle et une fois encore le lendemain matin pour voir ce qui reste !

### C'est bon pour...

améliorer sa mémoire épisodique, celle qui organise le quotidien.



## 3. Lister, apprendre, inverser !

On invente plusieurs petites séries de quatre à sept chiffres (de 0 à 9). On retient chacune d'elles pour la restituer dans l'ordre mais aussi à l'envers ! Comme variante, il peut être intéressant de réaliser cet exercice avec des numéros de téléphone.

### C'est bon pour...

entraîner sa mémoire à court terme, dite « de travail ».

### Pour en savoir plus

Merci à Véronique Gérard-Muller, docteur en psychologie à l'Université de Bordeaux (Gironde) et présidente d'Oncogite pour ses conseils. Cette association propose des ateliers de remédiation cognitive pour aider les patients traités pour un cancer à reconnecter leurs neurones.  
Plus d'infos : [www.oncogite.com](http://www.oncogite.com)