



PRÉVENTION

RICHARD BÉLIVEAU DOCTEUR EN BIOCHIMIE | Collaboration spéciale

Quand la mémoire flanche suite à la chimiothérapie



PHOTO FOTOLIA

■ La dysfonction cognitive causée par la chimiothérapie entraîne, chez un tiers des patients, plusieurs effets secondaires sérieux comme des pertes de mémoire, des difficultés d'attention et de concentration ainsi que des troubles de l'humeur.

Certaines personnes qui reçoivent une chimiothérapie pour le traitement du cancer présentent des séquelles cognitives suite aux traitements. Coup d'œil sur un phénomène appelé communément le «cerveau chimio».

Environ le tiers des patients traités pour un cancer à l'aide de médicaments de chimiothérapie se plaignent de problèmes cognitifs à la suite de ces traitements. Ces problèmes prennent généralement la forme de pertes de mémoire, de difficultés d'attention et de concentration, d'une incapacité à réaliser plusieurs tâches simultanément ainsi que de modifications marquées de l'humeur. Ce phénomène, baptisé «cerveau chimio» (*chemobrain*), est particulièrement fréquent chez les survivantes du cancer du sein et peut parfois perdurer plusieurs années et entraîner de graves répercussions sur la qualité de vie des personnes touchées. Avec l'amélioration des traitements du cancer et l'augmentation significative du nombre de personnes qui survivent à cette maladie, la dysfonction cognitive qui découle de la chimiothérapie représente donc un effet secondaire sérieux, qu'il est important de mieux comprendre.

En dépit des effets secondaires, la chimiothérapie demeure un outil indispensable

ATTEINTE CÉRÉBRALE

Les mécanismes responsables du «cerveau chimio» demeurent mal compris. Dans le passé, on assumait que ces dysfonctions cognitives étaient associées à des facteurs psychologiques comme la dépression et l'anxiété ou encore à la fatigue physique et mentale qui accompagne souvent les traitements de chimiothérapie. Plusieurs études ont cependant démontré par la suite que les dysfonctions cognitives étaient étroitement corrélées avec une baisse de performance lors de tests neurologiques très précis, indiquant qu'elles étaient véritablement causées par une atteinte cérébrale⁽¹⁾. D'ailleurs, des études en résonance magnétique ont révélé que la chimiothérapie peut être associée à une réduction du volume de certaines régions du cerveau impliquées dans les fonctions cognitives (cortex frontal). Les mécanismes impliqués dans cette atteinte demeurent obscurs, mais on soupçonne que les traitements anticancéreux modulent la réponse immunitaire et provoquent la relâche de molécules inflammatoires qui pourraient atteindre le cerveau et altérer sa structure et son fonctionnement.

RÉDUIRE L'INFLAMMATION

Les dysfonctions cognitives qui peuvent être causées par la chimiothérapie ne doivent cependant pas inciter les patients à éviter ces traitements. En dépit des effets secondaires qui lui sont associés, la chimiothérapie demeure un outil qui est absolument indispensable au tra-

tement d'un grand nombre de cancers et dont l'efficacité permet de sauver d'innombrables vies. Il est donc important de suivre les recommandations des oncologues traitants et d'entreprendre les traitements avec optimisme, tout en demeurant conscient de leurs impacts potentiels sur la qualité de vie.

Bien qu'il n'y ait pas d'interventions pharmacologiques pour traiter les dysfonctions cognitives liées au traitement du cancer, il est intéressant de noter que certains aspects du mode de vie sont reconnus pour réduire l'inflammation post-chimiothérapie et pourraient donc atténuer l'impact du «cerveau chimio». Des essais cliniques ont clairement démontré que l'exercice physique régulier réduit la production de cytokines inflammatoires, et cette diminution pourrait contribuer à diminuer les dommages aux structures cérébrales causés par l'inflammation. Une alimentation de qualité, riche en végétaux et dépourvue d'aliments industriels riches en sucre et en mauvais gras, exerce également un puissant effet anti-inflammatoire qui peut contribuer à maintenir les molécules inflammatoires à un niveau plus faible, sans répercussions négatives pour le corps. Ces modifications au mode de vie sont d'autant plus importantes qu'elles diminuent le risque de récurrence du cancer et sont associées à une meilleure survie des patients.

(1) Ganz P et coll. *Relating neuropsychological test performance to cognitive complaints after breast cancer. Journal of the National Cancer Institute*, publié en ligne le 18 avril 2013.

RECETTE ANTICANCER

EDAMAMES AU SEL DE GUÉRANDE

Environ 500 g (1 lb)

La façon la plus simple de consommer du soja. L'edamame est une variété de soja originaire de l'Est de l'Asie. Le mot edamame signifie « haricot sur branche ». On consomme ces haricots verts avant maturité en pressant la cosse non comestible entre les dents. L'edamame est une des meilleures sources d'isoflavones disponibles. Faites comme les Japonais et consommez-les aussi comme amuse-gueule !

1 paquet de 500 g (1 lb) d'edamames encore congelés
Sel de Guérande ou gros sel

1. Porter une grande casserole d'eau salée à ébullition.
2. Ajouter les edamames. À la reprise de l'ébullition, compter 5 min de cuisson.
3. Égoutter et mettre dans un plat de service. Saler au goût.

TEMPS DE PRÉPARATION : 15 MINUTES
DIFFICULTÉ : FACILE

DR RICHARD BÉLIVEAU

Tiré du livre :

