

## « Bouillard cérébral » après un Covid



### A qui s'adresse ce document ?

Aux patients sans maladie psychiatrique ou neurologique, présentant une sensation de « brouillard cérébral » et/ou de trouble de la concentration, de l'attention, de la mémoire après une infection à SARS-Cov2. Les patients doivent avoir bénéficié d'une évaluation médicale au préalable.

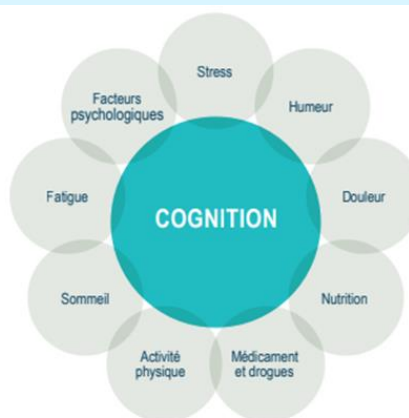


### Que faut-il savoir en préambule ?

Dans les suites d'une infection à COVID-19, de nombreuses personnes éprouvent une sensation de « brouillard cérébral ». Celui-ci peut prendre plusieurs formes, notamment:

- Une sensation de fatigue intellectuelle,
- Des difficultés à être attentif,
- Des oublis fréquents,
- Des pertes de mémoire,
- Des difficultés de concentration
- Une sensation que les pensées sont au ralenti,
- Des difficultés à planifier, ou à résoudre des problèmes.

*De façon générale, de nombreux facteurs peuvent affecter vos facultés mentales, comme l'illustre cette image.*



Ces différents facteurs et les symptômes sont liés les uns aux autres. Autrement dit, en améliorant un facteur (ex.: qualité du sommeil), vous pourriez voir un changement positif sur un ou plusieurs autres facteurs ou symptômes (ex.: fatigue et difficulté de concentration). Donc, en mettant en place plusieurs stratégies, celles-ci agiront de concert et vous en tirerez davantage de bénéfices.

Ces stratégies vous aideront à tirer profit de votre énergie tout au long de votre journée et de votre semaine. Portez une attention particulière à la qualité de votre sommeil. Observez les fluctuations de vos humeurs et permettez-vous des temps d'arrêt au besoin. Évitez les excitants et l'alcool. Rappelez-vous qu'il est aussi normal d'avoir parfois des oublis ou des inattentions.

La rapidité de rétablissement après l'infection est très variable d'une personne à l'autre. Il faut respecter le rythme de cette phase de récupération bien qu'elle puisse vous sembler lente.



### Conseils pour vous adapter :

1. Fractionnez vos tâches complexes en plus petites étapes et notez les.
2. Utilisez un calendrier ou un agenda pour noter le suivi de vos rendez vous, réunions, tâches spécifiques à effectuer dans la journée.
3. Programmez des rappels sur votre téléphone.
4. Gardez votre environnement en ordre afin de vous y retrouver.
5. Rangez les choses importantes du quotidien toujours au même endroit comme vos clés ou votre téléphone.
6. Si vous cherchez un mot, essayez de penser à un mot similaire ou décrivez le en gardant votre calme.
7. Réduisez les sources de distraction lors de vos tâches nécessitant davantage de concentration (ex: TV, musique, conversation téléphonique dans les transports en commun...)
8. Concentrez vous sur une seule et unique tâche à la fois, ne vous dispersez pas.
9. Choisissez dans la journée le moment où vous vous sentez le plus alerte pour entreprendre des tâches exigeants sur le plan mental (ex: évitez le moment post prandial)



### Conseils pour un réentraînement cérébral:

1. Pratiquez une activité physique, cela permet une bonne oxygénation du cerveau et stimule la formation de nouveaux neurones.
2. Mangez équilibré afin d'assurer un meilleur fonctionnement cérébral. Privilégiez les poissons gras qui possèdent des oméga 3 et des polyphénols: cela stimule la neurogénèse.
3. Veillez à avoir un cycle de sommeil régulier. En effet le cerveau profite de la nuit pour trier et classer les informations. Un bon sommeil favorisera la concentration de la journée suivante.
4. Stimulez votre mémoire par le biais d'activités simples tels que de la lecture, des mots croisés, des sudoku ou même des jeux de société en famille. Vous pouvez également profiter de ce moment pour apprendre une nouvelle discipline artistique comme la peinture, la couture, jouer d'un instrument de musique...
5. Ecrivez avec un crayon. Il a été démontré que ce geste manuel aide à graver les informations dans notre mémoire. Vous pouvez par exemple tenir un journal de bord afin de vous remémorer la journée de la veille ou tenir un journal intime.
6. Méditez, pratiquez une activité de pleine conscience, faites du yoga. En effet ces activités diminuent le stress et améliorent la concentration même en ne les pratiquant seulement une dizaine de minutes par jour.
7. Conservez une vie sociale. Les interactions sociales vont aideront à traiter une information, à vous remémorer certains évènements, à sortir de la routine et donc à stimuler votre mémoire et votre capacité d'attention pour suivre une conversation.

Document rédigé par:

**Dr. Sébastien CATOIRE\***, Psychiatre et spécialiste du sommeil, **Dr. Bastien JOUBERT\*\***, Neurologue; **Mme Marianne MARTIN\***, Infirmière coordinatrice.

\* Service de Pneumologie Aigüe et Cancérologie thoracique, Centre EPSILON, Hôpital Lyon Sud, Hospices Civils de Lyon

\*\* Service de neurologie, Hôpital Lyon Sud, Hospices Civils de Lyon