

COVID longue

Retrouver l'équilibre un pas à la fois



Gérer le brouillard cérébral

Conception

Nathalie Gagnon, Agente de planification, programmation et recherche, Innovation, Centre intégrée de santé et de services sociaux de la Montérégie-Ouest

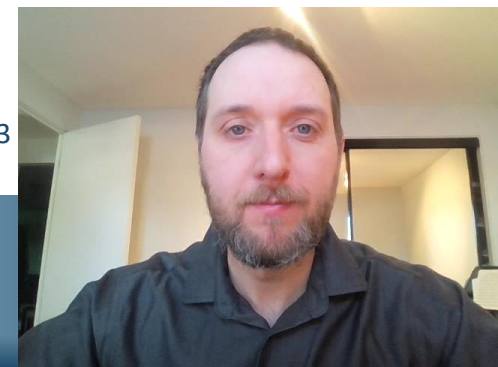
Myriam Plante, erg., Coordonnatrice clinique, Centre intégré de santé et des services sociaux de Chaudière-Appalaches

Collaboration

Maude Dagenais, M.Sc.erg, Services CO-VIE, Centre intégré de santé et des services sociaux de la Montérégie-Ouest

Dobrochna Litwin, erg, Services CO-VIE, Centre intégré de santé et des services sociaux de la Montérégie-Ouest

Juillet 2023



Boite à outils

Brouillard cérébral



Introduction

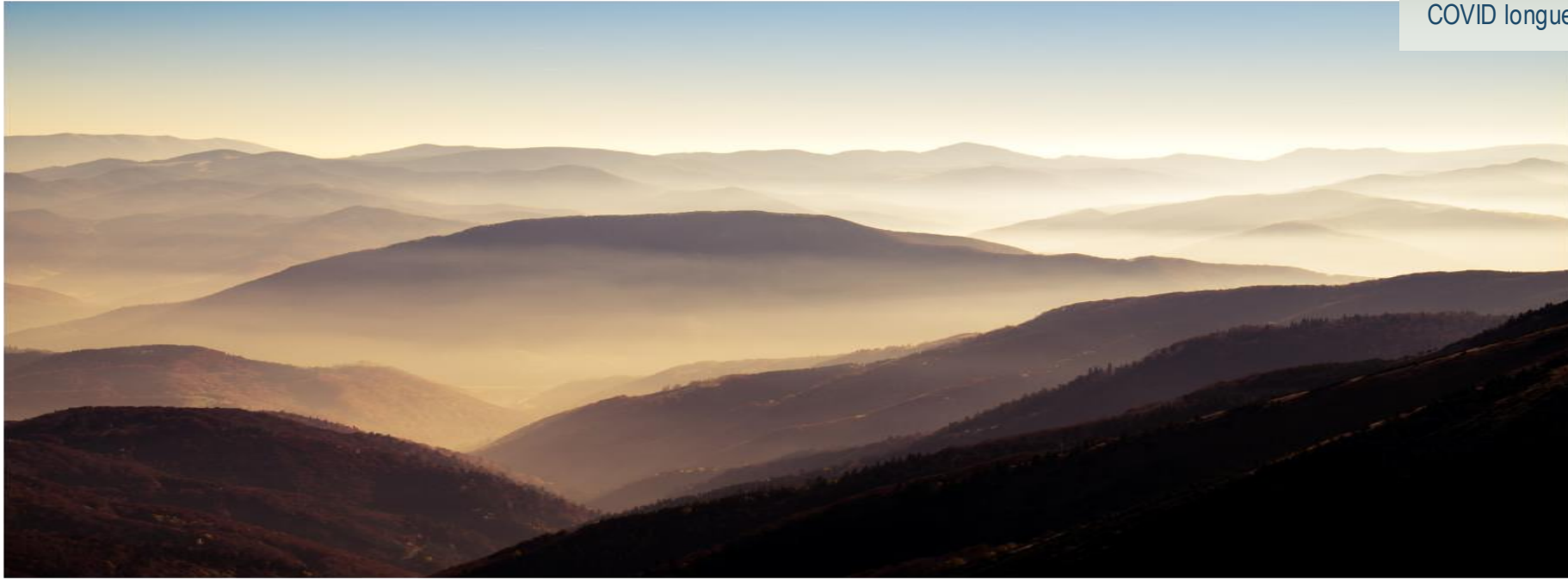


Je n'arrive pas à
penser clairement...

Mon cerveau
fonctionne au ralenti...

Les bruits et la lumière m'irritent et je me
fatigue très rapidement...

Je ne suis pas vif d'esprit
comme avant...



LE BROUILLARD CÉRÉBRAL ... C'est quoi?

Définition

“

Une perception subjective de ne pas pouvoir penser aussi clairement qu'à l'habitude.

(Source: INESSS, 2021)

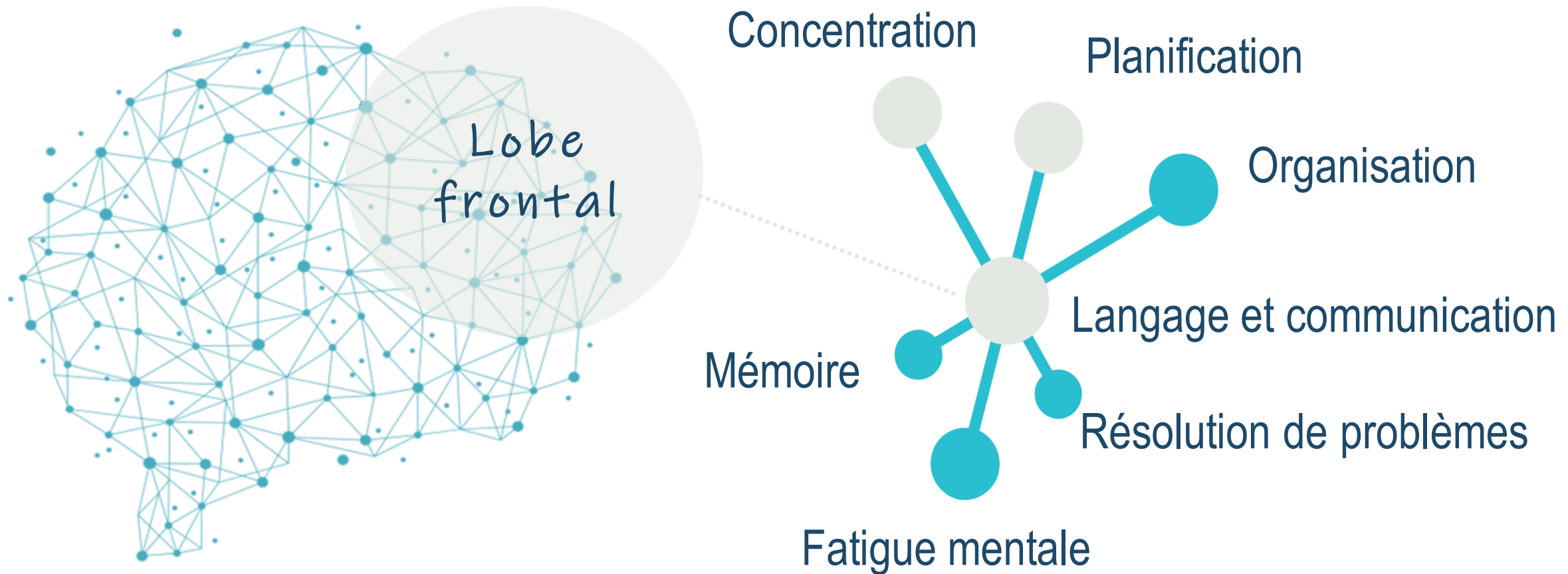
”

Brouillard cérébral

Brouillard mental

«Brain fog»

Message nerveux perturbé



Une condition fréquente

Le brouillard est aussi présent dans d'autres conditions de santé

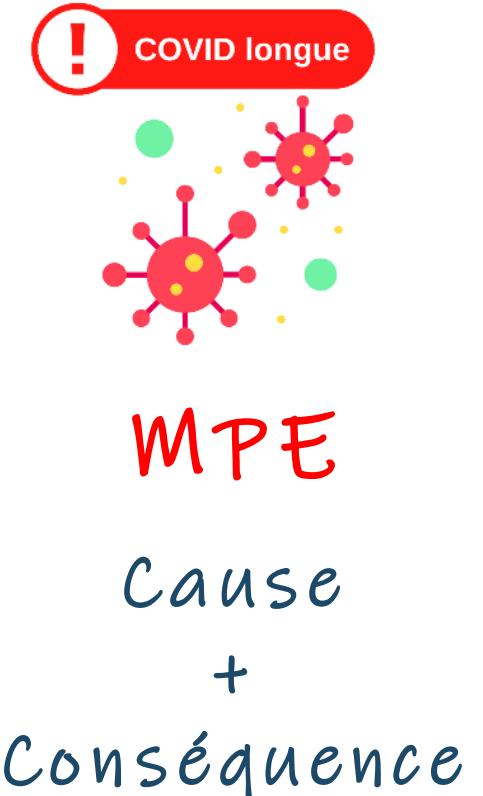
- ▶ Troubles du sommeil
- ▶ Stress, anxiété, dépression
- ▶ Maladies post-infection
- ▶ Traumatismes crâniens
- ▶ Traitements contre le cancer
- ▶ Troubles nutritionnels (carences)
- ▶ Troubles hormonaux



COVID longue

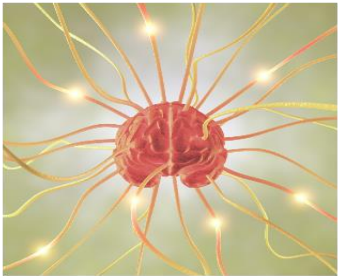
- ▶ Très fréquent
- ▶ Plus accentué
- ▶ Plusieurs causes probables
- ▶ Variable dans le temps
- ▶ Variable selon les individus
- ▶ Peut perdurer malgré la récupération des autres symptômes

1/3

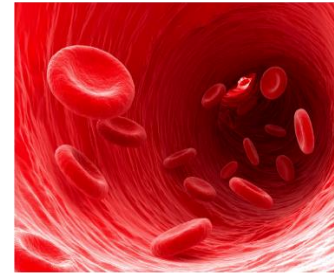


Hypothèses

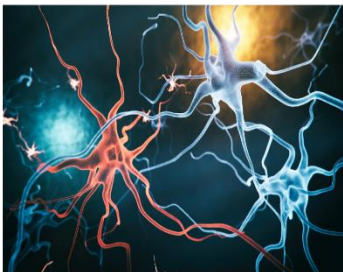
CAUSES NEUROLOGIQUES



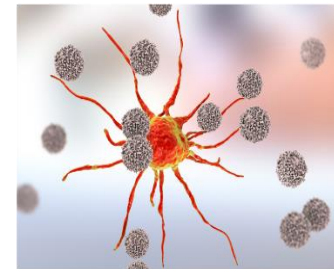
Neuroinflammation



Flux sanguin inefficace



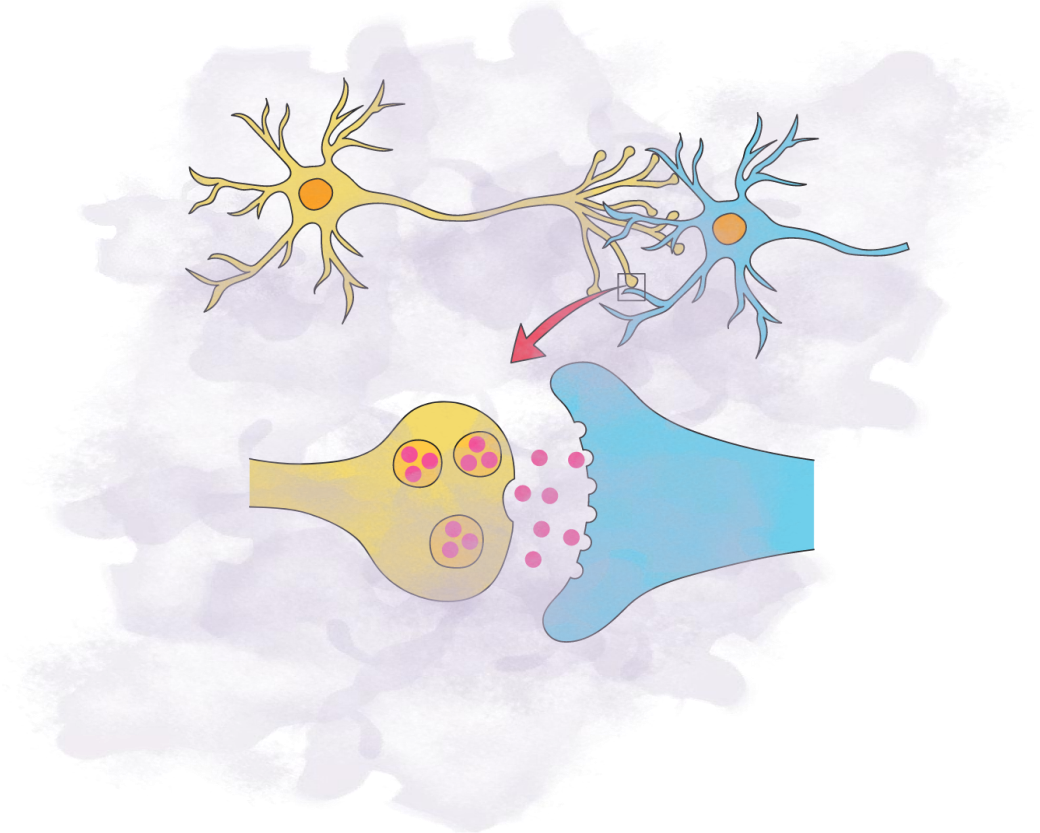
Cellules endommagées



Système immunitaire dérégulé

Ce n'est pas...

- ✗ Une condition irréversible
- ✗ Un signe de démence
- ✗ Un signe de lésion permanente



C'est...

Un signal nerveux qui a de la difficulté à bien circuler

Facteurs

Neuroinflammation

Fatigue

Sommeil

Humeur

Stress

Malaise post-effort

Douleur

Habitudes de vie

Troubles nutritionnels

Désaturation (oxygène)

Dysautonomie (STOP)

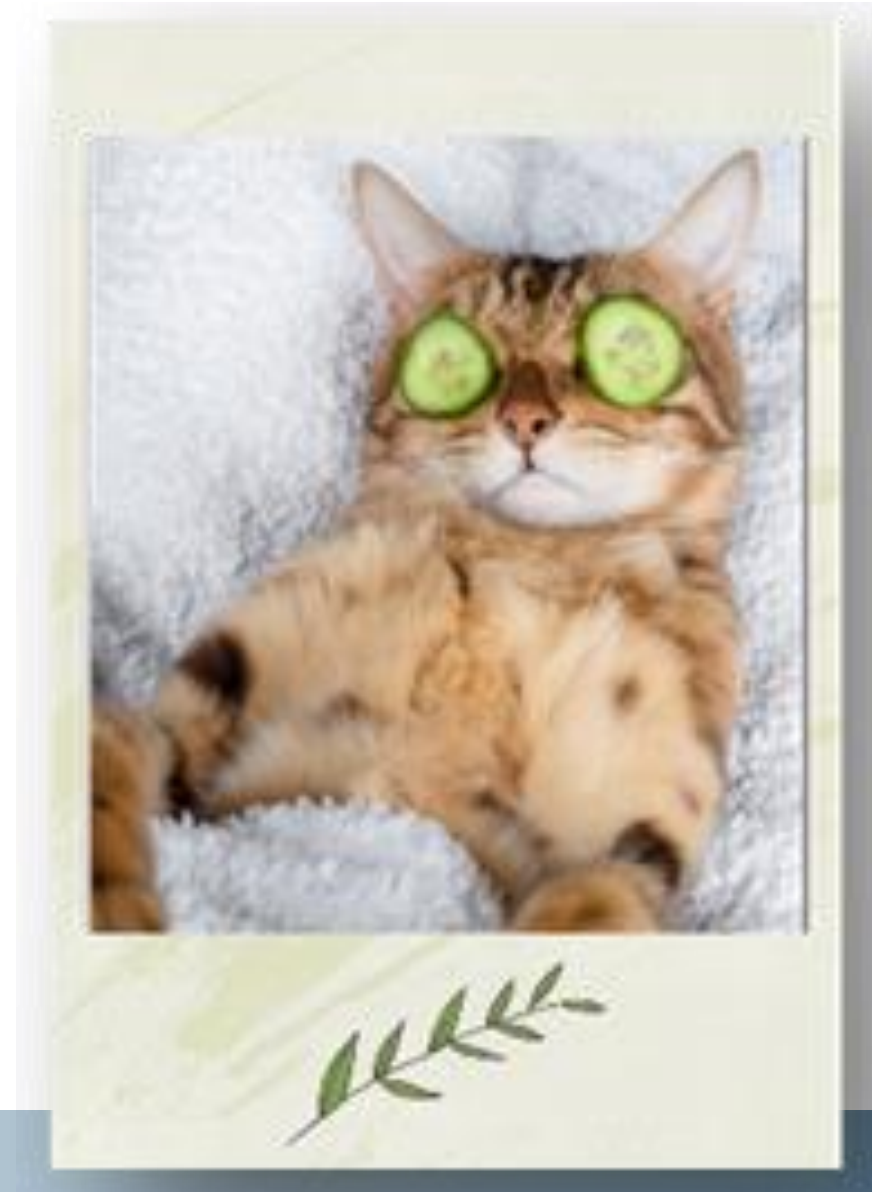
Troubles hormonaux

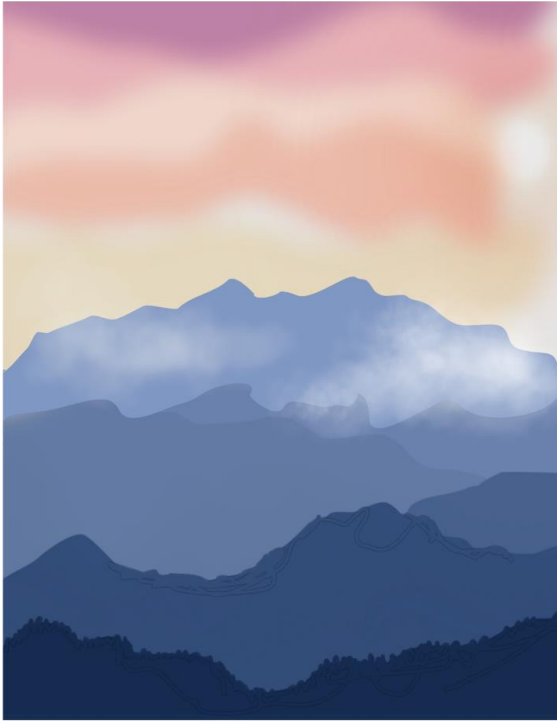
Médication

Environnement



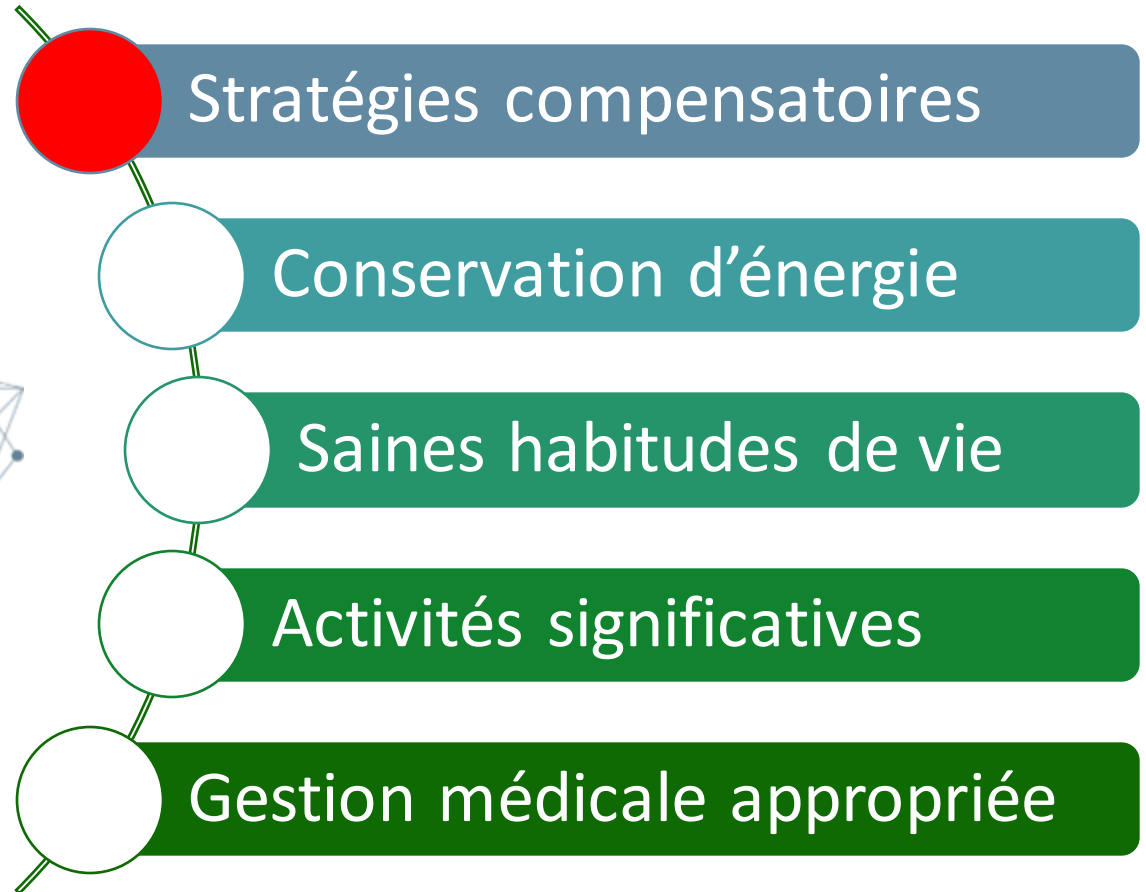
C'EST L'HEURE DE LA PAUSE





GÉRER LE BROUILLARD CÉRÉBRAL ... Comment faire?

Stratégies efficaces



Stratégies compensatoires



Trouver des moyens pour compenser les difficultés cognitives

Pourquoi compenser?

- ✓ Demeurer actif et autonome
- ✓ Éviter l'épuisement
- ✓ Éviter les MPE

Stratégies compensatoires



Mémoire

- Post-it
- Enregistrement vocal
- Photos sur téléphone
- Mémos sur frigo
- Alarmes
- Endroit unique pour objets importants
- Équipement aidant



Éviter la
surcharge

Stratégies compensatoires



Concentration

- Endroit calme et désencombré
- Moment de la journée
- Une tâche/idée à la fois
- Pausés régulières
- Dire à voix haute (ou dans sa tête)

Stratégies compensatoires



Concentration

- Endroit calme et désencombré
- Moment de la journée
- Une tâche/idée à la fois
- Pauses régulières
- Dire à voix haute (ou dans sa tête)

Stratégies compensatoires



Organisation et planification

- Routine bien établie
- Agenda avec notifications
- Alarmes
- Objets regroupés et rangés par catégorie
- Liste à cocher pour tâches importantes
- Liste par type de tâches (urgentes ou non)
- Demander de l'aide ou déléguer



Éviter la surcharge

Stratégies compensatoires



Communication

- Prendre son temps
- Décrire l'idée à l'aide d'autres mots
- Phrases simples
- Une idée à la fois
- Demander de répéter/plus lentement
- Endroit calme
- Se répéter dans la tête avant de parler
- Cesser s'il y a des émotions fortes
- Réduire le nombre d'interlocuteurs

Stratégies compensatoires



Fatigue et hypersensibilité

- S'autoriser des périodes de repos ou de retrait
- Expliquer aux autres ses limites et ses besoins
- Fractionner et simplifier les activités
- Doser les activités
- Réduire les stimuli au maximum
- Pauses sensorielles fréquentes en prévention

Stratégies compensatoires

Astuces pour réduire les stimuli

- Bouchons d'oreilles ou écouteurs
- Bruit de fond calmant
- Lumière tamisée
- Lunettes fumées
- Luminosité des écrans
- Limiter l'action autour de soi



Loop



Stratégies compensatoires

Astuces pour réduire les stimuli

- Se déconnecter
- Endroit calme (sorties sociales)
- Réduire le nombre d'interlocuteur
- Se retirer au besoin
- Confort physique
- Créer une zone «*Time out*»
- Fermer les alarmes non essentielles

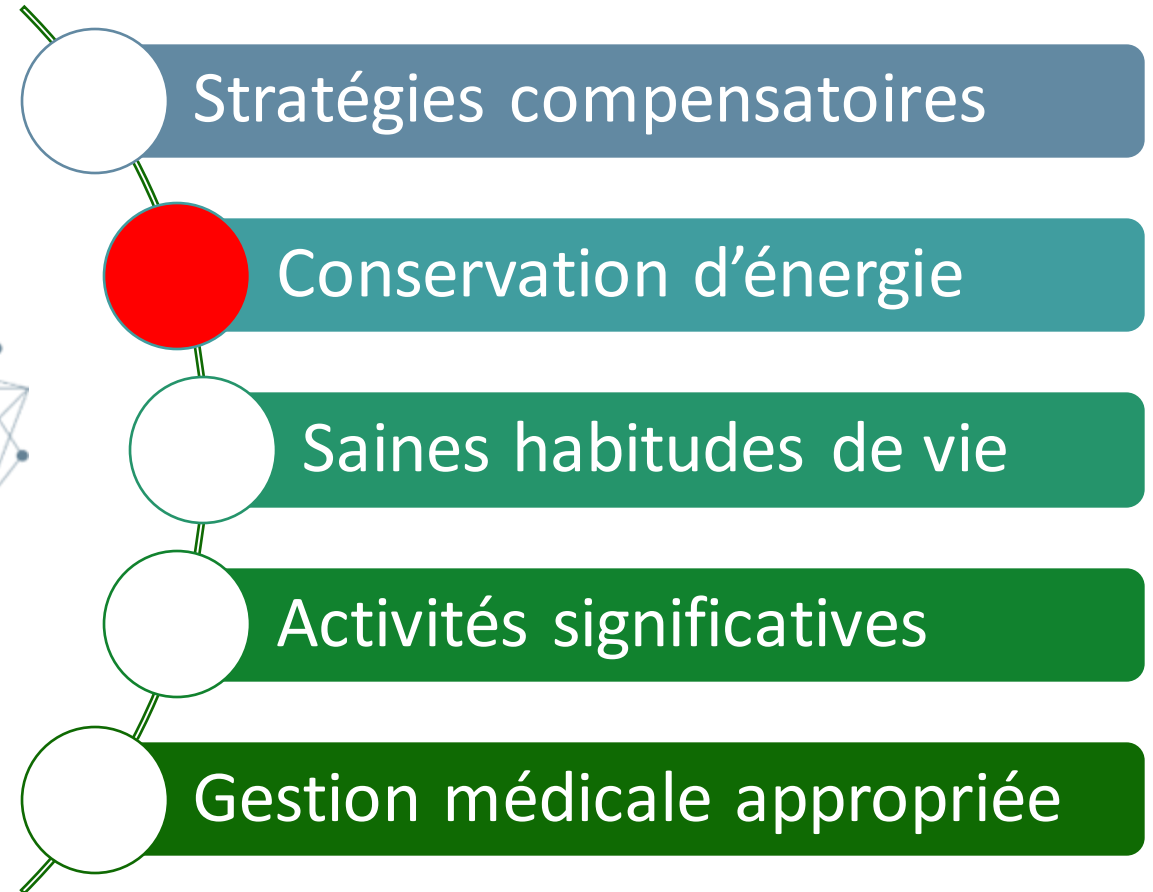


Stratégies compensatoires

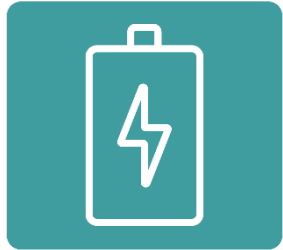
Tableau 1

Activités problématiques	Quel est le problème? (Oubli, organisation, fatigue...)	Moyens pour compenser

Stratégies efficaces



Conservation d'énergie



Trouver des moyens pour utiliser sa réserve d'énergie judicieusement.

Pourquoi conserver son énergie?

- ✓ Toutes les activités sont énergivores
- ✓ Estimation difficile
- ✓ Risque de MPE
- ✓ Risque d'épuisement cognitif et émotionnel

Conservation d'énergie



Les 6 P

- **P**acing
- **P**rioriser
- **P**lanifier
- **P**ermission
- **P**osition
- **P**laisir

DOSAGE !

cf.

ATELIER

**Fatigue et malaise
post-effort**

Conservation d'énergie



Estimer l'effort mental

- Estimer l'effort cognitif requis
- Estimer le niveau d'énergie disponible
- Conserver une marge de manœuvre
- Considérer l'effet cumulatif
- Considérer les émotions

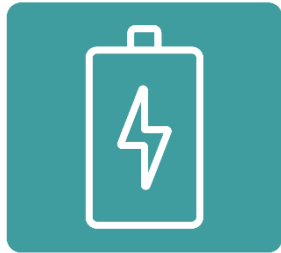
Conservation d'énergie



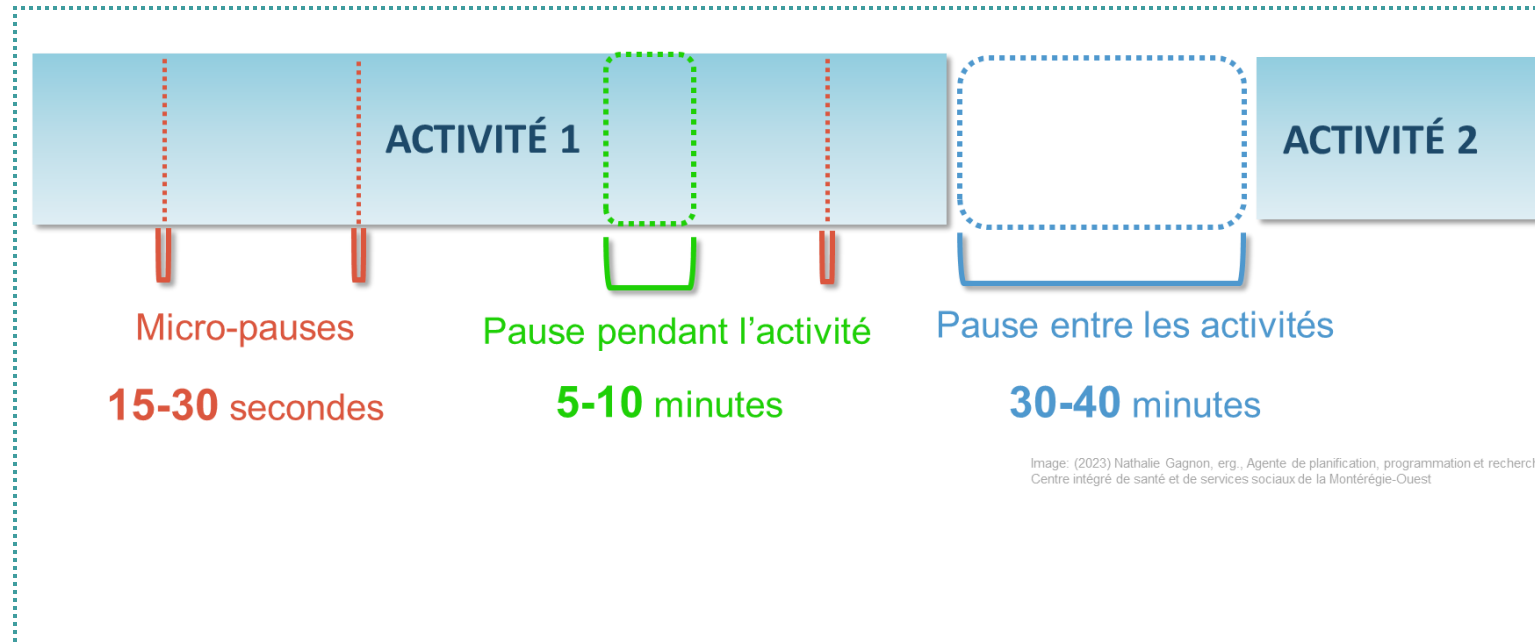
Estimer l'effort mental

- Estimer l'effort cognitif requis
- Estimer le niveau d'énergie disponible
- Conserver une marge de manœuvre
- Considérer l'effet cumulatif
- Considérer les émotions

Conservation d'énergie



Prévoir des périodes de repos



Prévention

Conservation d'énergie



Activités de repos mental

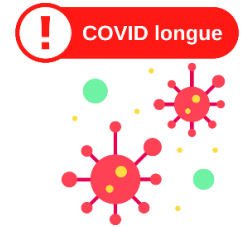
- Activité de respiration diaphragmatique
- Marcher en nature
- Faire une courte sieste
- Rêverie positive
- Écouter de la musique
- Faire des étirements doux
- Arroser les plantes
- Flatter son animal
- Prendre une collation, s'hydrater...



Éviter les
écrans

Conservation d'énergie

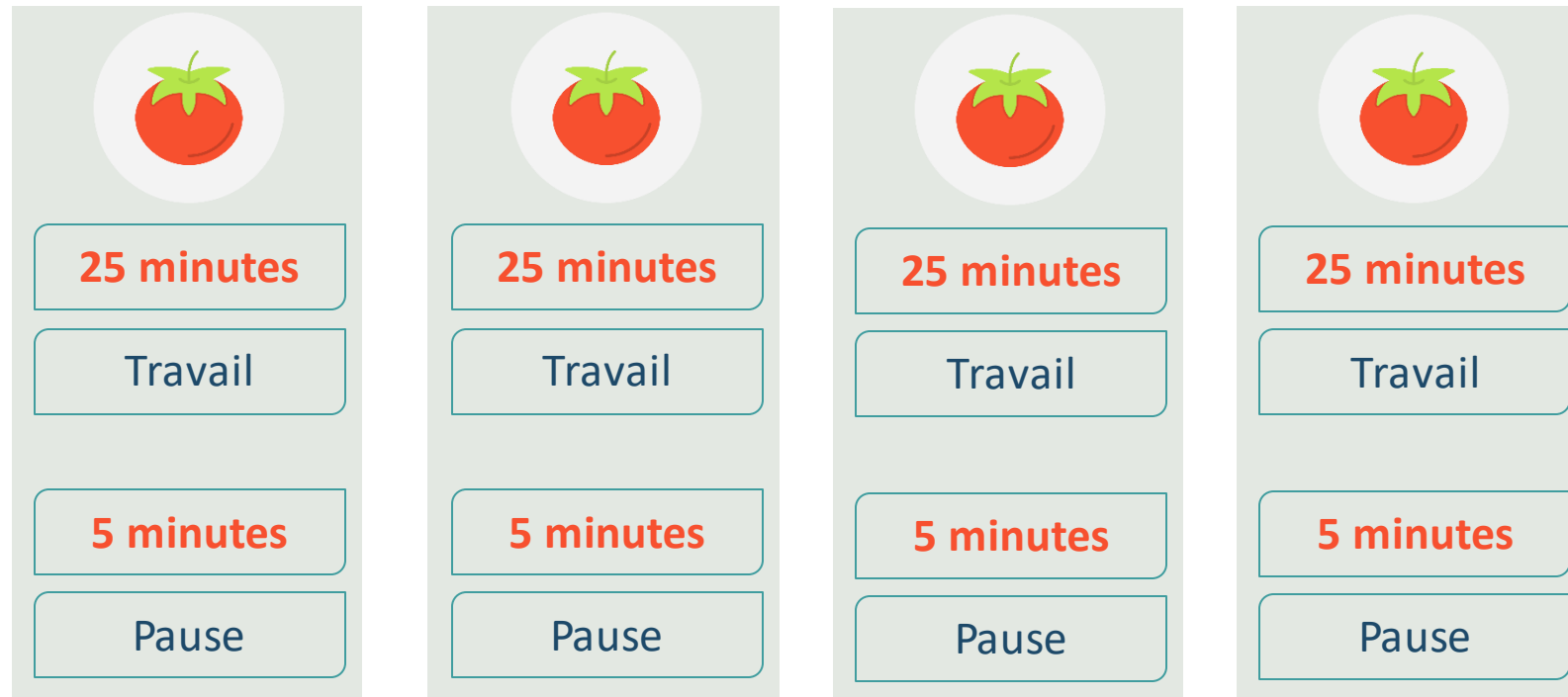
Tableau 2



Méthode POMODORO

Technique de gestion du temps pour réaliser une tâche sans distraction

Choisir une tâche simple et préparer le matériel nécessaire



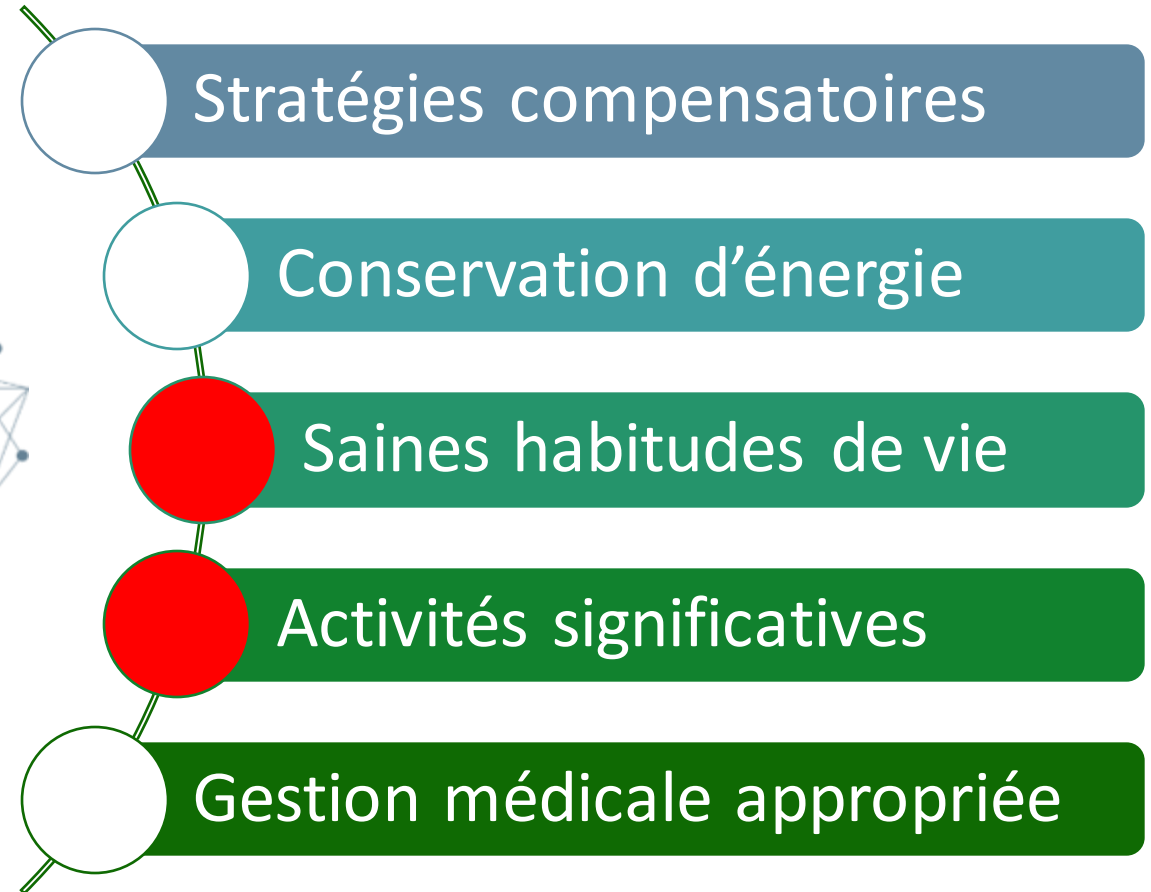
Prendre une pause prolongée de **30-45 minutes**



C'EST L'HEURE DE LA PAUSE



Stratégies efficaces



Saines habitudes de vie



Pourquoi de saines habitudes de vie?

- ✓ Fournir au cerveau les éléments essentiels
- ✓ Développer une routine qui est moins énergivore
- ✓ Effet bénéfique pour plusieurs autres symptômes qui ont un impact sur le brouillard
- ✓ Effet anti-inflammatoire (corps et cerveau)

Saines habitudes de vie



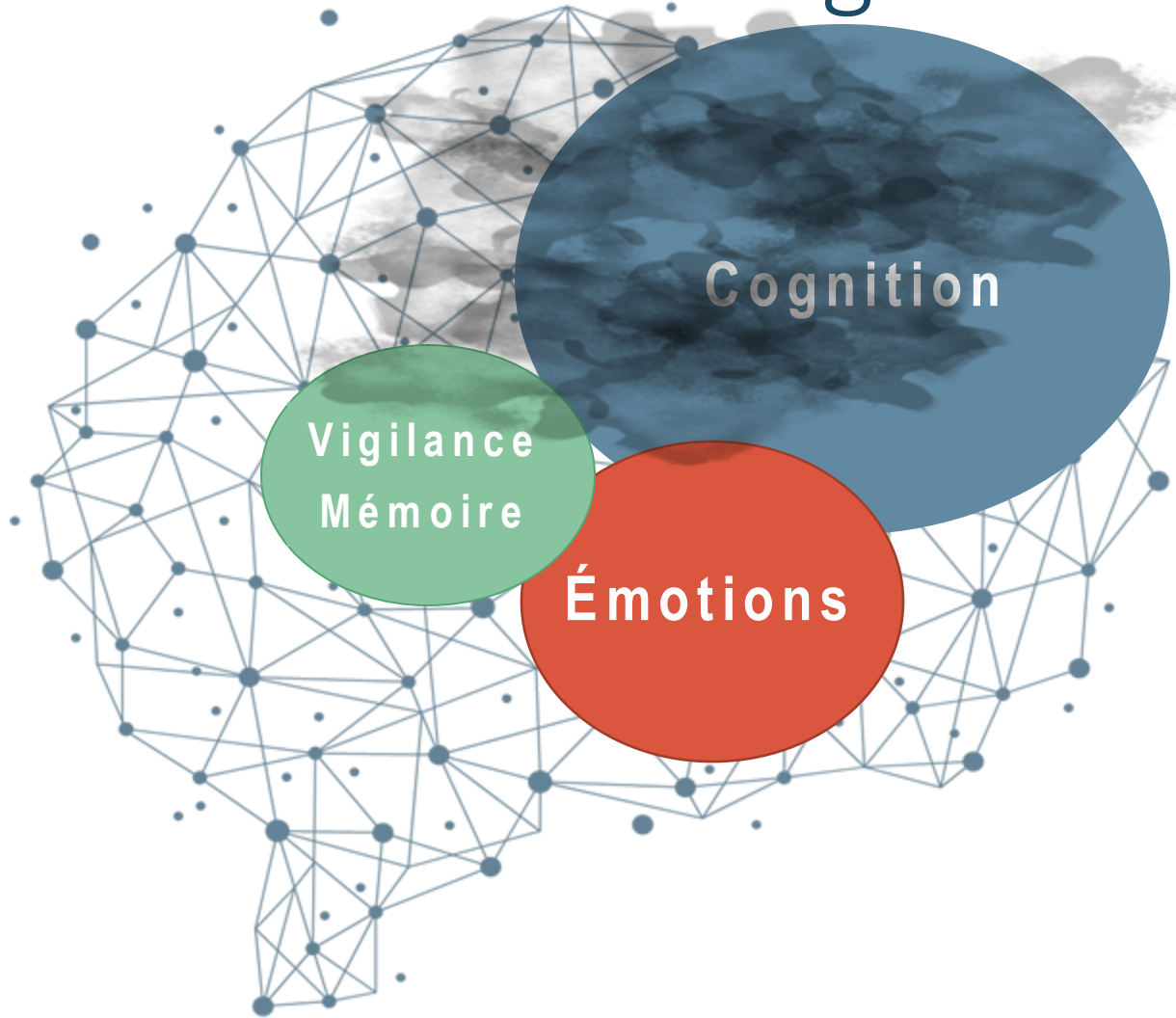
- Sommeil
- Alimentation
- Activité physique
- Gestion du stress
- Substances psychoactives
- Écrans et connectivité
- Sorties à l'extérieur

cf.

ATELIER

**Saines habitudes
de vie**

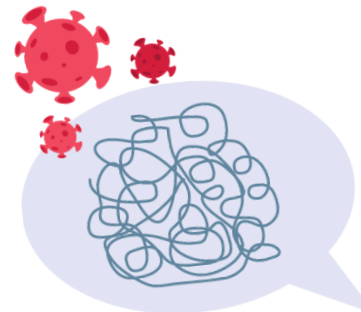
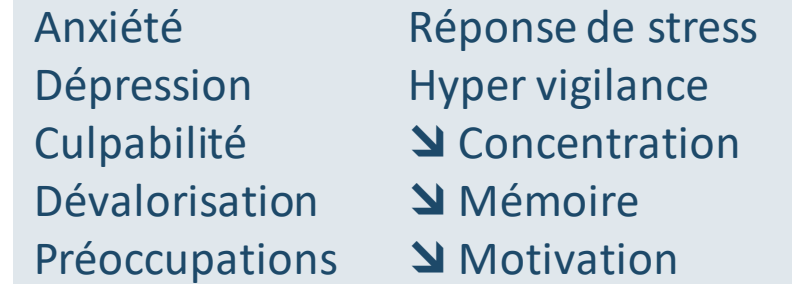
Émotions et cognition



Lobe frontal



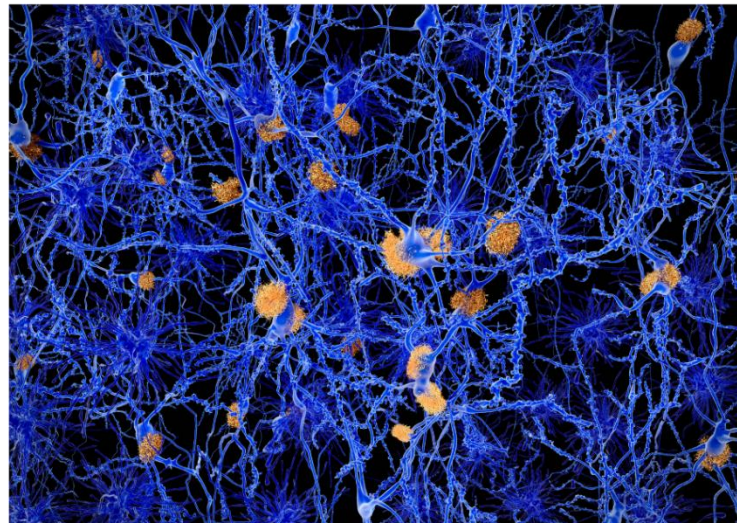
Système limbique



Stress COVID longue

Neuroplasticité

Capacité du cerveau à reconstruire un réseau de connexions neuronales plus performant.



Réparer
Générer
Optimiser
Progression très lente
Des pré-requis



Activités significatives



Prévoir des activités significatives qui font du bien et qui correspondent à nos valeurs.

Pourquoi des activités significatives?

- ✓ Bien-être
- ✓ Accomplissement personnel
- ✓ Motivation
- ✓ Stimulation neuronale
- ✓ Augmentation graduelle de la performance

Activités significatives



Activités sociales

- Sourire à quelqu'un
- Prendre des nouvelles
- Envoyer un texto
- Remercier et souligner les forces des autres
- Planifier à l'avance et régulièrement les activités
- Sorties en petit groupe ou en duo
- Se trouver dans un endroit social confortable

Activités significatives



Activités plaisantes et motivantes

- Prévoir dans l'horaire quotidien
- Ne pas se culpabiliser de vouloir penser à soi
- Faire une liste des activités plaisantes variées
- Respecter sa tolérance
- Commencer par les activités "très" simples
- Augmenter la difficulté seulement si bien toléré
- Augmenter le potentiel de l'activité (2 pour 1)

Activités significatives



Activités cognitives à privilégier

- Généralisation
- Nouveauté
- Plaisir et diversité
- Effort raisonnable

Activités cognitives

Généralisation

Dans le quotidien...

- Mémoriser quelques aliments à acheter à l'épicerie
- Répéter dans sa tête les étapes d'une recette
- Visualiser son trajet de marche/voiture dans sa tête
- Résumer l'idée d'une discussion
- Jeu de société avec les enfants
- ...

Activités cognitives

Nouveauté

Apprendre...

- Une nouvelle recette
- Une autre langue
- Un nouvel exercice de relaxation
- Un nouveau loisir
- Une nouvelle pièce musicale
- ...

Activités cognitives

Plaisir et diversité

Susciter et maintenir l'intérêt

- Varier la manière de réaliser un loisir
- Varier les activités de détente
- Prévoir des options de sorties à l'extérieur
- Alternier entre la lecture et les livres audio
- Créer un répertoire de recettes variées
- Prévoir des alternatives d'activités selon la météo
- ...

Activités cognitives

Effort raisonnable

Progresser selon sa tolérance.

- Prendre un trajet moins connu en marchant
- Faire un casse-tête plus difficile
- Modifier une recette connue
- Choisir un sujet de conversation moins familier
- Faire progresser un exercice de yoga (séquence)
- ...

Attention: *Bien doser l'effort (défi réaliste et adapté)*

Précautions



Attention à l'enthousiasme débordant...

Tous les bénéfices des activités significatives sans les inconvénients

- Choisir et réaliser les activités selon ses capacités
- Bien planifier et respecter sa planification
- Ne pas utiliser les activités stimulantes comme exercice pour augmenter la tolérance
- Doser les activités stimulantes et ne pas oublier ni négliger les prérequis

Tableau 3

Activités cognitives stimulantes

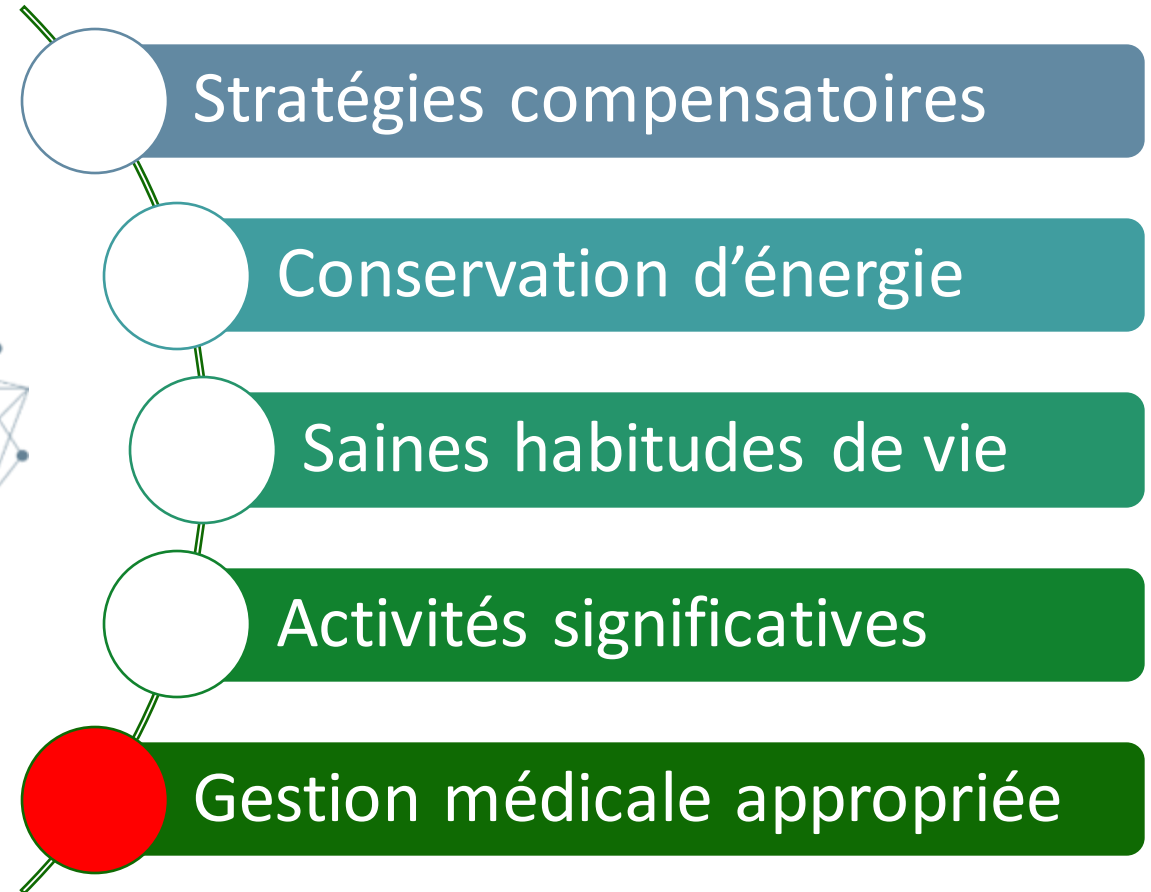
Stimuler mes neurones par...	Quelques activités
La généralisation (quotidien)	<i>Quelles activités familières me permettent de stimuler mes fonctions cognitives?</i>
La nouveauté	<i>Quelles activités peuvent m'offrir des occasions d'apprentissage?</i>
La diversité	<i>De quelles façons puis-je varier une activité pour qu'elle demeure attrayante et plaisante?</i>
L'effort raisonnable	<i>Quel défi réaliste puis-je me fixer à travers une activité familière pour augmenter très légèrement mon niveau d'effort cognitif?</i>



COVID longue

RESPECTER SES LIMITES ET ÉVITER LES MPE

Stratégies efficaces



Gestion médicale appropriée

Sommeil

Insomnie, hypersomnie, apnée, etc.
Médication qui impacte le sommeil

Humeur

Trouble anxieux ou dépressif sous-jacent
Syndrome de stress post-traumatique

Stress

Stress important (besoin de psychothérapie ou de soutien psychosocial)

Douleur

Douleur invalidante et difficile à gérer
Médication anti-douleur

Gestion médicale appropriée

Nutrition

Certaines carences nutritionnelles
Troubles digestifs sévères (dénutrition)

Respiration

Désaturation en oxygène

Dysautonomie

Intolérance orthostatique, STOP

Hormones

Périménopause
Thyroïde

Gestion médicale appropriée

Médication

Antihistaminiques
Opioides
Relaxants musculaires
Antidépresseurs et autres



CONSULTEZ VOTRE MÉDECIN

Environnement

Facteurs de stress multiples et chroniques
Surcharge et épuisement

Autres conditions de santé

Traumatisme crânien
Allergies sévères
Trouble de l'attention (TDAH)
Traitement contre le cancer

Précautions



SÉCURITÉ

- ▶ Conduite
- ▶ Risques au travail
- ▶ Autres activités comportant un risque
- ▶ Décisions importantes
- ▶ Substances psychoactives

Quelques astuces



RECONNAÎTRE LES SIGNES

Voici des signes que mon cerveau travaille trop fort...

- Vigilance
- Concentration
- Motivation
- Productivité
- Coordination

Quelques astuces



RECONNAÎTRE LES SIGNES (suite)

Voici des signes que mon cerveau travaille trop fort...

- Fatigue (visuelle, mentale,...)
- Irritabilité et émotions négatives
- Erreurs
- Maux de tête
- Stress

Quelques astuces



SURMENAGE MENTAL, DÉSORGANISATION ... QUOI FAIRE?

Stop and think

Cesser l'activité et réfléchir avant d'agir

- Arrêter l'activité
- Gérer les émotions et les pensées envahissantes
- Réfléchir (*Qu'est-ce qui se passe? Quel est mon plan immédiat?*)

Rest

Se reposer tant que nécessaire

- Réduction des stimuli
- Détente et repos mental
- Attendre la disparition des signes aigus

Pace

Réduire le rythme des activités

- Adapter son horaire au cours des prochains jours
- Rythme idéal: disparition de fatigue et de MPE

Quelques astuces



TÂCHE COGNITIVE PLUS COMPLEXE... QUOI FAIRE?

- Déterminer son but et son plan.
- Suivre et s'en tenir aux étapes planifiées (ne pas déborder)
- S'auto-vérifier après chaque étape (corriger le tir au besoin)
- Adapter le rythme d'exécution
- Assurez-vous de bien respirer !

Quelques astuces



GESTION DE LA PRESSION ET DU TEMPS

Principes de l'approche «*Time Pressure Management*»

- Déterminer les tâches et les étapes
- Estimer le temps nécessaire (adapté à ses capacités)
- Prioriser (essentiel, optionnel, non prioritaire)
- Faire une liste «*À reporter*» pour les tâches non priorisées
- Se donner plus de temps
- Dire non sans culpabilité
- Planifier dans un horaire
- Se donner le droit de réajuster au besoin
- Prévoir un plan B

Quelques astuces



INDICATEURS DE RÉUSSITE

- Réussir une tâche sans aggravation des symptômes
- Absence de MPE dans les 24-72 heures
- Absence d'erreurs majeures (mais soyez bienveillant !)
- Avoir assez d'énergie pour continuer la journée

Quelques astuces



AU TRAVAIL

- Désencombrer (espace et écran)
- Pauses
- Réunions plus courtes (option de télétravail)
- Prendre des notes lors des échanges
- Valider d'avoir bien compris les consignes
- Demander de ralentir / 1 étape à la fois
- Alternner les tâches
- Prendre l'habitude de se relire
- Réduire les stimuli (écouteurs, local tranquille)

Quelques astuces



PENDANT LA CONDUITE

- Se reposer avant et après
- S'assurer d'être en mesure de conduire
- Éviter la musique (pour entendre les bruits de la route)
- Planifier son trajet avant le départ
- Emprunter un trajet familier si possible
- Utiliser un GPS
- Lunettes fumées

Quelques astuces



PENDANT LA CONDUITE (suite)

- Éviter de manger ou de boire
- Être attentif aux signes de fatigue mentale (bâiller, dévier de la voie, difficulté à garder les yeux ouverts)
- Fractionner par étape un long trajet
- Éviter de conduire au coucher et au lever du soleil.
- Éviter de prendre le volant lorsque les émotions sont intenses

Quelques astuces



REPRENDRE LA LECTURE

- Déterminer la durée confortable
- Faire un résumé mental ou écrit (après avoir lu quelques pages)
- Cesser dès l'apparition de fatigue, ralentissement ou incapacité à résumer
- Définir un objectif de reprendre la lecture sans symptômes en progressant de manière très lente et sur plusieurs semaines
- Prévoir un éclairage adéquat
- Privilégier la lecture sur papier ou liseuse.

Quand consulter?

- ▶ Aggravation soudaine et sévère
- ▶ Confusion mentale importante
- ▶ Maux de tête sévères et soudains
- ▶ Autres signes neurologiques importants (vertiges, faiblesses, troubles visuels...)

Quand consulter?

Suite...

- ▶ Perte de conscience ou vigilance très diminuée
- ▶ Détresse psychologique significative
- ▶ Impact majeur sur le fonctionnement
- ▶ Aucune amélioration depuis plusieurs mois
- ▶ Suspicion de causes médicales sous-jacentes

Astuces pour les proches



Croire et comprendre

Éviter de culpabiliser

1 consigne/idée à la fois

Accorder plus de temps

Valider la compréhension

Astuces pour les proches



Choisir le bon moment

Faire des rappels

Offrir son aide

Réduire les stimuli

Permettre le repos

À retenir

Les conseils phares pour bien gérer le brouillard cérébral



Apprendre à vivre avec le brouillard, car il peut durer longtemps;

Ne pas sous-estimer les signes et les efforts cognitifs des activités;

Gérer le stress et les émotions au fur et à mesure;

Intégrer des moments réguliers et préventifs de repos mental dans l'horaire;

Utiliser une variété de stratégies selon vos préférences.

À retenir

Les conseils phares : combiner les stratégies gagnantes



Compenser les difficultés;

Conserver son énergie;

Maintenir de saines habitudes de vie;

Inclure des activités significatives de socialisation, valorisantes et stimulantes;

Gérer les causes médicales adéquatement.

Quelques applications



Explorer

Évolution rapide. Certaines peuvent devenir payantes.

Différents formats

En ligne ou téléchargement (Android ou Apple).

Sécurité

Toujours télécharger à partir de sites fiables.

Confidentialité

Données personnelles et demande d'autorisations.

Quelques applications



Todoist

<https://todoist.com/>



Googlekeep

<https://keep.google.com/>



Remember the milk

<https://www.rememberthemilk.com/>

Quelques applications



Epicwin

https://www.neurodevelop.com/Epic_Win



Evernote

<https://evernote.com/>



2Do

<https://www.2doapp.com/>

Quelques applications



Pomodoro Tracker

<https://pomodoro-tracker.com/>



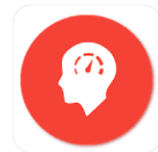
Pomodor (en ligne)

<https://pomodor.app/settings>



Minuteur Pomodor (en ligne)

<https://www.minuteur-en-ligne.fr/minuteurs-pomodoro>



Brainfocus Productivity Timer

<https://crediblemind.com/apps/brain-focus-productivity-timer>

Quelques applications



Logiciels payants pour faciliter la prise de notes (reconnaissance vocale)



Dragon Naturally Speaking

<https://www.nuance.com/dragon.html>



Sonocent

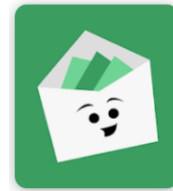
Sonocent Audio Notetaker

<https://sonocent.com/audio-notetaker/>

Quelques applications



Gestion du budget



Goodbudget

<https://goodbudget.com/>

Gestion de la médication



MédAide

<https://medhelper.com/fr/patients/>

Quelques applications



Audible

<https://www.audible.ca/>



Radio-Canada – Bibliothèque virtuelle

<https://ici.radio-canada.ca/ohdio/categories/1003461/romans>



Bibliothèque et Archives nationales du Québec

<https://www.banq.qc.ca/formulaire/abonnement>

Gratuit avec preuve de résidence

FIN DE L'ATELIER



Merci!

P.S. Allez vous reposer

PRINCIPALES RÉFÉRENCES

Hagen BI, Lerdal A, Sjøraas A, Landrø NI, Bø R, Småstuen MC, Becker J, Stubberud J. Cognitive rehabilitation in post-COVID-19 condition: A study protocol for a randomized controlled trial. *Contemp Clin Trials*. 2022 Nov;122:106955. doi: 10.1016/j.cct.2022.106955. Epub 2022 Oct 5. PMID: 36208718; PMCID: PMC9533592.

Krishnan, K., Lin, Y., Prewitt, KR.M. et al. (2022). Multidisciplinary Approach to Brain Fog and Related Persisting Symptoms Post COVID-19. *Journal of Health Service Psychology*, 48, pp. 31–38. En ligne: <https://doi.org/10.1007/s42843-022-00056-7>

Maggi, F., Russignaga, D. et Ricciardi, E. (2022). A New Look on Long-COVID effects: The Functional Brain Fog Syndrome. *Journal of Clinical Medicine*, 11(19), pp. 1-18. En ligne: <https://doi.org/10.3390/jcm11195529>

Nouraeinejad, A. (2022). A proposal to apply brain injury recovery treatments for cognitive impairment in COVID-19 survivors, *International Journal of Neuroscience*, pp. 1-2. En ligne: <https://doi.org/10.1080/00207454.2022.2084091>

Nouraeinejad, A. (2023). Brain fog as a Long-term Sequela of COVID-19. *SN Comprehensive Clinical Medicine*, 5 (9), pp. 1-9. En ligne: <https://doi.org/10.1007/s42399-022-01352-5>

Sukel, K. (2022) Lifting the Fog. *New Scientist*, June, pp. 38-41.

Images: Tirées de ou adaptées de Canva: www.canva.com