

# Gestion du brouillard cérébral - Le dysfonctionnement cognitif de la fibromyalgie

Extrait du livre du Dr. Marc M. Pellegrino MD (2009) Fibromyalgia : Up Close and Personal.

Contrairement à la douleur et la fatigue qui sont généralement des nuisances constantes, ce problème entraîne des difficultés imprévisibles touchant notre façon de penser. L'imprévisibilité est ce qui cause le plus de frustrations. Vous ne savez jamais quand cela va frapper. Le brouillard cérébral est le dysfonctionnement cognitif provoqué par la fibromyalgie.

## **Ses symptômes incluent :**

- L'oubli
- La distraction
- Les problèmes de concentration
- La confusion
- La désorientation (se perdent facilement)
- La difficulté de trouver un ou quelques mots
- La perte de mémoire à court terme
- La difficulté à comprendre ce que vous avez lu
- La difficulté à calculer des problèmes mathématiques simples
- Le mélange des mots
- La confusion droite-gauche
- Une mauvaise capacité à donner des directives

## **D'autres symptômes cognitifs avec plus de composantes émotionnelles comprennent :**

- La dépression
- L'irritabilité
- L'anxiété
- Les attaques de panique

## **Le brouillard cérébral n'est pas une démence ou de l'Alzheimer précoce.**

Nous démontrons des facultés d'apprentissage et de mémoire normaux, bien que nous traitons l'information plus lentement à cause de notre fibromyalgie.

## **Causes**

De multiples facteurs sont probablement impliqués dans l'apparition des symptômes du brouillard cérébral. Au niveau hormonal, nous avons des concentrations inférieures à la normale de sérotonine et de noradrénaline dans le cerveau. La sérotonine est importante pour contrôler la douleur dans notre système nerveux central et pour la détente de notre cerveau. La noradrénaline est responsable du focus de nos pensées et nous aide à nous concentrer. Un faible niveau de ces deux hormones fera augmenter les symptômes du brouillard cérébral.

Les centres d'attention de notre cerveau sont submergés par des signaux qui peuvent contribuer à des causes neurologiques du brouillard cérébral. Dans les centres d'attention, les signaux sensoriels arrivent et sont redirigés à différents endroits, y compris aux centres de l'émotion, des réactions motrices et de la mémoire si l'attention et les centres relais sont constamment

bombardés par les signaux de la douleur, les centres peuvent être « submergés » et des signaux peuvent être ralentis ou bloqués, ou même tout à fait perdus. Cela peut entraîner des symptômes tels que des difficultés à trouver ses mots, l'incapacité de se rappeler quelque chose, ou des retards à se souvenir de quelque chose.

La douleur et la fatigue requièrent l'attention de notre cerveau. Celui-ci continue de gérer ces quantités supplémentaires de symptômes causés par la fibromyalgie. Cela sollicite tant d'attention de notre cerveau que très peu d'espace devient disponible pour nous permettre de traiter, de retenir et de nous rappeler l'information routinière.

## **Quelques conseils pour aider à contrer le brouillard cérébral**

- ↳ Faites des listes, prenez des notes.
- ↳ Suivez des routines.
- ↳ Faites des exercices de détente, de relaxation.
- ↳ Prenez des suppléments naturels.

## **En terminant, ne soyez pas trop dur envers vous-même !**

Malgré vos efforts pour vous instaurer des routines, trouver différents trucs pour contourner vos difficultés de mémoire et de concentration, il vous arrivera encore d'oublier des choses. Vous ne devriez pas vous en vouloir quand cela se produit, et vous rappeler que le brouillard cérébral fait partie de votre fibromyalgie et que si vous oubliez quelque chose, ce n'est vraiment pas de votre faute.

**Note :** Le Dr Pellegrino a lui-même souffert de la fibromyalgie depuis son enfance.

**Tiré du journal de l'Association d'Abitibi-Témiscamingue.**