

La gestion du brouillard cérébral en contexte de COVID longue

Document d'accompagnement à la vidéo d'information

Octobre 2025

Le document a été rédigé par la Direction de l'enseignement et de l'Académie du Centre hospitalier de l'Université de Montréal (CHUM) à la suite d'un mandat du ministère de la Santé et des Services sociaux.

Cette publication a été réalisée par le Sous-ministériat à la santé physique et à la pharmaceutique en collaboration avec la Direction des communications du ministère de la Santé et des Services sociaux.

Le présent document s'adresse spécifiquement aux intervenants du réseau québécois de la santé et des services sociaux et n'est accessible qu'en version électronique à l'adresse : Quebec.ca/publications-santé-services-sociaux

Pour plus d'information : Quebec.ca/gouvernement/santé-services-sociaux

Dépôt légal – 2025

Bibliothèque et Archives nationales du Québec

ISBN : 978-2-555-02457-1 (version PDF)

Tous droits réservés pour tous pays. La reproduction, par quelque procédé que ce soit, la traduction ou la diffusion de ce document, même partielles, sont interdites sans l'autorisation préalable des Publications du Québec. Cependant, la reproduction de ce document ou son utilisation à des fins personnelles, d'étude privée ou de recherche scientifique, mais non commerciales, sont permises à condition d'en mentionner la source.

© Gouvernement du Québec, 2025

Table des matières

Introduction.....	1
1. Qu'est-ce que le brouillard cérébral ?.....	1
1.1. Définition.....	1
1.2. Présentation.....	1
1.3. Explications possibles	2
1.4. Facteurs qui influencent le brouillard.....	3
1.5. Signes du brouillard	4
1.6. Particularités du brouillard cérébral chez les personnes âgées.....	4
2. Conseils pour mieux gérer votre brouillard cérébral.....	5
2.1. Améliorer ses difficultés cognitives	5
2.1.1. L'attention	5
2.1.2. La mémoire	6
2.1.3. Le langage	7
2.1.4. Les fonctions exécutives	7
2.2. Bien gérer sa fatigue et conserver son énergie.....	8
2.3. Contrôler les autres problèmes et les effets secondaires des médicaments.....	8
2.4. Avoir de bonnes habitudes de vie	9
2.4.1. Alimentation	9
2.4.2. Consommation de substances comme l'alcool et les drogues	10
2.4.3. Gestion des écrans.....	10
2.5. Faire des activités stimulantes	10
2.5.1. Organiser vos activités stimulantes	11
2.5.2. Conduire une auto	11
2.6. Autres moyens pour mieux gérer le brouillard cérébral	12
2.7. Conseils pour les proches	12
2.7.1. Simplifier l'environnement	12
2.7.2. Gérer la fatigue	13
2.7.3. Contrôler les autres problèmes de santé et les effets secondaires des médicaments	13
2.7.4. Favoriser des habitudes de vie saines	13
2.7.5. Faire des activités stimulantes	13
3. Passez à l'action !	15
3.1. Exercice – La méthode SMART	15
3.2. Exemple – La méthode SMART	16
3.3. Modèle de tableau – La méthode SMART	17

4. Ressources	18
4.1. COVID longue.....	18
4.2. Stratégies compensatoires	18
4.3. Organisation et planification	18
4.4. Gestion du temps	19
4.5. Gestion des écrans.....	19
4.6. Prise de notes (reconnaissance vocale)	19
4.7. Gestion des finances et de la médication.....	19
4.8. Lecture (livres audio)	19
4.9. Alimentation	19
4.10. Stress et anxiété	20
5. Bibliographie	21

Introduction

Bienvenue dans ce document d'accompagnement destiné aux personnes vivant avec la COVID longue.

Ce document a été créé pour accompagner la vidéo *La gestion du brouillard cérébral en contexte de COVID longue*. Il fournit les mêmes informations que la vidéo, mais par écrit.

Il fournit aussi un modèle de tableau pour l'exercice de la vidéo.

Enfin, il contient une section « Ressources » et une section « Bibliographie ».

Nous espérons que ce document pourra vous aider à mieux prendre soin de vous.

1. Qu'est-ce que le brouillard cérébral ?

1.1. Définition

En général, on décrit le brouillard cérébral comme étant la sensation de ne pas pouvoir penser de manière aussi claire que d'habitude. Cette sensation s'explique par le fait que le brouillard cérébral affecte surtout les régions situées à l'avant du cerveau. Ces régions sont responsables de certaines fonctions cognitives.

Les fonctions cognitives, c'est l'ensemble des capacités mentales qui nous permettent de communiquer, de percevoir notre environnement, de nous concentrer, de nous souvenir d'un événement et d'accumuler des connaissances.

Parmi les fonctions cognitives, on trouve l'attention, la mémoire et le langage. On trouve aussi les fonctions exécutives, qui nous aident à nous organiser, à planifier, à prendre des décisions et à résoudre des problèmes.

1.2. Présentation

Le brouillard cérébral est l'un des symptômes les plus fréquents de la COVID longue.

Près d'un tiers des personnes atteintes de la COVID longue en souffre.

Les personnes qui ont eu une infection grave à la COVID-19 ont plus de risque d'avoir du brouillard cérébral. Ce brouillard risque aussi d'être plus intense et de durer plus longtemps.

Toutefois, même les personnes qui ont eu une infection moins grave peuvent avoir du brouillard cérébral.

Le brouillard cérébral peut aussi affecter des personnes qui souffrent d'autres problèmes de santé que la COVID longue.

Par exemple :

- Un problème de santé apparu à la suite d'une infection par un virus, comme l'Ebola
- Une commotion cérébrale

- Des troubles du sommeil, comme l'insomnie
- Des troubles de santé mentale, comme l'anxiété et la dépression
- Des changements ou des problèmes hormonaux, comme l'hypothyroïdie, qui est une baisse de la production d'hormones par la glande thyroïde, et la ménopause
- Un manque dans l'alimentation, comme un déficit en fer ou en vitamine B12

Le brouillard peut même toucher des personnes en santé. Par exemple, après une mauvaise nuit ou en raison des effets secondaires d'un médicament.

Le brouillard cérébral a un impact sur le fonctionnement dans la vie de tous les jours.

Il peut rendre difficile de faire certaines activités, comme étudier, travailler ou cuisiner.

Le brouillard cérébral peut varier dans le temps. Par exemple, il peut être plus important certains jours et moins important d'autres jours.

Il peut aussi varier d'une personne à une autre. Par exemple, il peut causer des problèmes de mémoire chez certaines personnes et des problèmes d'attention chez d'autres personnes.

1.3. Explications possibles

On ne connaît pas encore les causes du brouillard cérébral lié à la COVID longue. Mais il existe quelques explications possibles.

L'une de ces explications possibles est le dérèglement du système immunitaire, c'est-à-dire le système qui défend le corps contre les infections. Le système immunitaire attaquerait aussi des cellules en santé au lieu de s'en prendre seulement aux virus et bactéries.

Une autre explication possible est l'inflammation des cellules du cerveau. Les cellules pourraient alors moins bien communiquer entre elles, ce qui expliquerait pourquoi le cerveau ne fonctionne pas comme d'habitude.

Le brouillard pourrait aussi être causé par des vaisseaux sanguins moins étanches. Cela rendrait le transport de l'oxygène et des nutriments vers différentes parties du corps moins efficace.

Enfin, il pourrait également être causé par un changement dans le microbiote intestinal, c'est-à-dire dans l'ensemble des microbes qui vivent dans l'intestin. Les microbes seraient alors moins variés, ce qui causerait des problèmes cognitifs.

Dans la très grande majorité des cas, le brouillard cérébral lié à la COVID longue n'est pas un signe de démence ou d'une blessure permanente au cerveau.

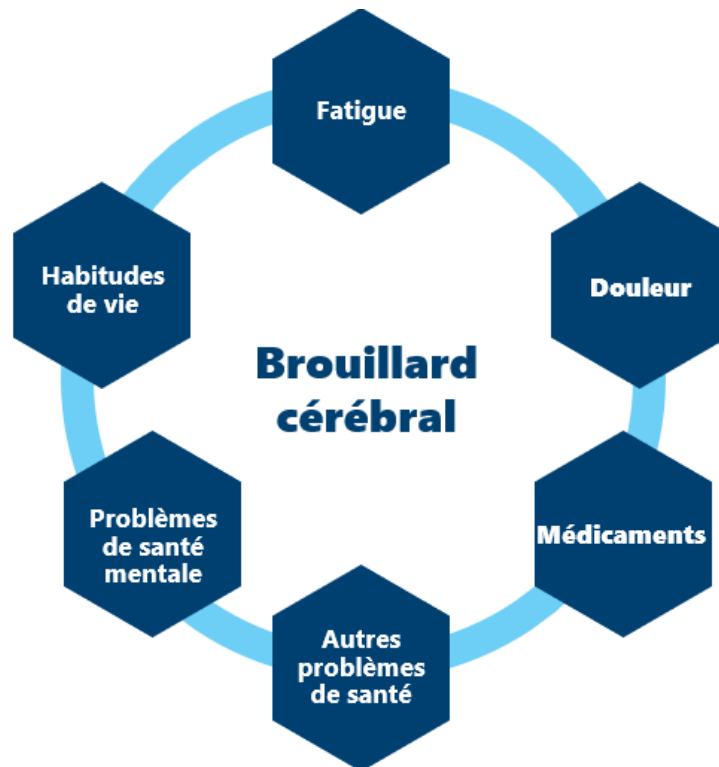
Il est souvent lié à un mauvais fonctionnement du système nerveux.

Il est important de savoir que le brouillard cérébral peut s'améliorer avec le temps même s'il ne disparaît pas complètement chez certaines personnes qui en sont atteintes.

1.4. Facteurs qui influencent le brouillard

Certains facteurs peuvent influencer le brouillard cérébral. Par exemple :

- La fatigue
- La douleur
- Les médicaments
- Les autres problèmes de santé
- Les problèmes de santé mentale
- Les habitudes de vie



Les facteurs qui influencent le brouillard cérébral peuvent aussi s'influencer les uns et les autres, et s'additionner. Par exemple, la douleur peut vous empêcher de dormir et donc augmenter votre fatigue. À l'inverse, une plus grande fatigue peut augmenter votre douleur.

Au final, plus de douleur et plus de fatigue peuvent aggraver votre brouillard cérébral. En gérant les facteurs sur lesquels vous avez du contrôle, vous pouvez améliorer votre brouillard cérébral.

Nous allons vous dire comment faire avec les conseils fournis plus loin dans le document.

1.5. Signes du brouillard

Nous allons maintenant jeter un coup d'œil aux principaux signes indiquant qu'une personne souffre du brouillard cérébral lié à la COVID longue.

- Les difficultés liées à l'attention sont l'un des signes du brouillard cérébral.
 - Par exemple, être plus facilement distrait et avoir du mal à rester concentré pendant une longue période de temps.
- Un autre signe du brouillard cérébral : les difficultés liées à la mémoire.
 - Par exemple, avoir du mal à apprendre de nouvelles informations, à les retenir et à les récupérer dans la mémoire.
- Les difficultés liées au langage sont aussi un signe du brouillard cérébral.
 - Par exemple, chercher ses mots, dire un mot à la place d'un autre et avoir du mal à organiser et à exprimer ses idées.
- Les difficultés liées aux fonctions exécutives sont un autre signe du brouillard cérébral.
 - Par exemple, avoir du mal à s'organiser et à planifier, et à résoudre des problèmes.
- Le traitement plus lent de l'information est également un signe du brouillard cérébral.
 - Par exemple, prendre plus de temps pour réfléchir ou faire des tâches.

1.6. Particularités du brouillard cérébral chez les personnes âgées

Avant de passer aux conseils pour mieux gérer le brouillard cérébral, nous allons parler du brouillard cérébral chez les personnes âgées.

Le cerveau et le fonctionnement cognitif changent avec l'âge.

Certaines fonctions cognitives, comme le langage et les connaissances générales, restent assez stables et peuvent même s'améliorer avec l'âge.

Par contre, d'autres fonctions cognitives, comme l'attention, les fonctions exécutives, la capacité d'apprendre et à récupérer des informations dans la mémoire, peuvent diminuer avec l'âge.

Le brouillard cérébral lié à la COVID longue peut donc aggraver certains changements liés à l'âge.

De plus, certains facteurs qui influencent le brouillard cérébral lié à la COVID longue peuvent être plus importants chez les personnes âgées.

Par exemple, les personnes âgées sont plus à risque :

- D'être fatiguées
- D'avoir de la douleur chronique

- D'avoir un autre problème de santé qui peut affecter leur fonctionnement cognitif, comme une pression artérielle élevée ou le diabète.

2. Conseils pour mieux gérer votre brouillard cérébral

Nous allons maintenant vous donner 5 conseils pour mieux gérer le brouillard cérébral. Les voici :

- Améliorer ses difficultés cognitives
- Bien gérer sa fatigue et conserver son énergie
- Contrôler les autres problèmes de santé et les effets secondaires des médicaments
- Avoir de bonnes habitudes de vie
- Faire des activités stimulantes

Mais avant, nous voulons vous rappeler 3 choses importantes.

- Soyez patient. Mettre en place de nouvelles habitudes demande du temps et des efforts au début. Mais avec le temps, cela deviendra plus facile.
- N'appliquez pas tous les conseils en même temps. Commencez par ceux qui vous conviennent le mieux. Attendez qu'ils soient bien intégrés à votre mode de vie avant d'en appliquer d'autres.
- Vous pouvez adapter les conseils à vos préférences et à votre réalité. Le plus important, c'est que les conseils soient efficaces pour vous.

2.1. Améliorer ses difficultés cognitives

Le premier conseil pour mieux gérer le brouillard cérébral est d'améliorer ses difficultés cognitives.

Il s'agit de trouver des moyens pour améliorer ses difficultés cognitives liées à l'attention, à la mémoire, au langage et aux fonctions exécutives.

2.1.1. L'attention

Commençons par l'attention.

Voici des trucs pour améliorer les difficultés liées à l'attention :

- Diminuer les distractions. Isolez-vous dans une pièce calme, fermez le téléphone, la télévision et la radio, et enlevez de l'espace de travail tous les objets qui n'ont pas de lien avec la tâche que vous voulez faire.
- Faire une tâche à la fois. Cela permet de concentrer votre attention sur la tâche que vous êtes en train de faire au lieu de diviser votre attention entre plusieurs tâches différentes. Par exemple, si cuisiner est une tâche difficile pour vous, évitez de parler avec d'autres personnes pendant que vous cuisinez.

- Être attentif à la tâche que l'on fait. Prenez le temps de remarquer où vous mettez les objets. Pour vous aider, vous pouvez parler à voix haute. Par exemple : « Je mets les clés de l'auto sur le meuble d'entrée. »
- Prendre des pauses. L'attention est une ressource qui a ses limites. C'est normal qu'elle diminue avec le temps. Vous reposer vous permet de recharger votre attention, un peu comme la pile d'un téléphone.
- Se vérifier pour éviter les erreurs. Une fois la tâche terminée, vérifiez que vous n'avez pas fait d'erreur. Faites-le surtout pour les tâches importantes, comme remplir un formulaire pour le travail.
- Choisir le bon moment pour faire la tâche. Faites les tâches les plus exigeantes au moment de la journée où votre énergie et votre concentration sont au maximum.
- Alternier entre des tâches intéressantes et moins intéressantes. Par exemple, faites une tâche que vous connaissez bien ou ennuyeuse et ensuite une tâche nouvelle ou plus intéressante.
- Avoir une routine. La routine permet de faire les mêmes tâches, dans le même ordre, de façon automatique, sans y penser, ce qui diminue le risque d'oublier des choses.

2.1.2. La mémoire

Continuons avec la mémoire.

Voici des trucs pour améliorer les difficultés liées à la mémoire :

- Répéter plusieurs fois l'information dont vous devez vous souvenir. Par exemple, un nouveau numéro de téléphone.
- Reformuler ou résumer l'information. Par exemple, reformuler les étapes d'une recette dans vos propres mots ou résumer un chapitre de livre.
- Faire des associations avec des choses déjà connues. Par exemple, associer le prénom d'une nouvelle personne avec celui d'une personne que vous connaissez déjà.
- Créer des images mentales. Par exemple, visualiser un mot ou des images dans votre tête.
- Utiliser des aide-mémoire. Par exemple, un agenda ou un calendrier pour les rendez-vous et une liste pour l'épicerie.
- Prendre des notes. Cela peut être sur un Post-it, dans un cahier, ou sous forme de courriel ou de messages vocaux que vous vous envoyez à vous-même. Attention : ne notez que les informations importantes et rassemblez toutes vos notes au même endroit.
- Avoir des rappels visuels. Par exemple, un Post-it près de l'écran de votre ordinateur pour vous rappeler d'envoyer un courriel ou la boîte vide d'un ingrédient

à racheter sur le comptoir. Vous pouvez aussi mettre des rappels à un endroit de la maison où vous passez souvent, comme la porte du réfrigérateur dans la cuisine.

- Mettre les objets importants toujours au même endroit. Par exemple, votre portefeuille et vos clés sur le meuble d'entrée.
- Utiliser des appareils qui s'arrêtent seuls. Par exemple, une bouilloire qui arrête de chauffer quand elle atteint une certaine température.
- Utiliser les paiements préautorisés. Cela évite les oublis ou les retards dans le paiement de vos comptes.

2.1.3. Le langage

Voici maintenant des trucs pour améliorer les difficultés liées au langage :

- Discuter dans un endroit calme pour réduire les distractions.
- Limiter le nombre de personnes avec qui on parle. Plus il y a de gens, plus il y a d'informations à traiter rapidement et plus il est difficile de suivre la discussion.
- Quand on ne trouve pas le mot qu'on cherche, décrire ce qu'on veut dire ou trouver un synonyme.
- Prendre son temps pour parler.
- Noter ce que veut dire ou le répéter dans sa tête avant de le dire.
- Dire une idée à la fois.
- Demander aux autres de répéter ou de parler plus lentement si on a de la difficulté à suivre la conversation.
- Ne pas hésiter à poser des questions quand on ne comprend pas.

2.1.4. Les fonctions exécutives

Voici des trucs pour améliorer les difficultés liées aux fonctions exécutives :

- Avoir une routine. Cela vous permet de mieux organiser vos journées. Vous pouvez en avoir une au travail et une à la maison.
- Utiliser un agenda pour organiser l'horaire de la journée et de la semaine. Vous pouvez y noter les tâches, les événements et les rendez-vous. Si vous utilisez un agenda papier, faites attention de toujours l'avoir avec vous. Vous pouvez aussi utiliser un agenda électronique et programmer des rappels. Gardez-vous un moment dans la journée pour mettre votre agenda à jour.
- Utiliser des listes où on peut cocher ce qui est fait. Faites une liste de choses à faire dans la journée selon votre énergie et vos priorités. Vous pouvez utiliser un code de couleur pour les différentes tâches. Par exemple, le rouge pour les tâches urgentes. Gardez-vous du temps pour les imprévus. Consultez votre liste plusieurs fois par jour et refaites l'ordre de vos priorités au besoin. Attention : soyez réaliste et ne faites pas une liste trop longue.

- Utiliser un système de rangement. Rangez tous vos papiers, documents et objets importants en utilisant un système de rangement, comme des paniers, des tiroirs ou des fichiers sur votre ordinateur. Laissez les choses les plus importantes dans des endroits faciles d'accès et visibles pour ne pas les oublier.
- Se préparer à l'avance. Par exemple, avant de cuisiner, lisez la recette et sortez tous les ingrédients nécessaires.
- Gérer moins de choses en même temps.
- Si on se sent dépassé par ce qu'il y a à faire, s'arrêter et penser. Par exemple, si vous avez plusieurs tâches à faire qui vous semblent urgentes, prenez le temps de vous arrêter et de penser à ce que vous devez faire et dans quel ordre le faire pour atteindre votre objectif.
- Diviser les tâches compliquées ou longues en plusieurs étapes. Par exemple, pour préparer un repas plus compliqué, étalez sur quelques jours les différentes tâches à faire, comme planifier la liste des ingrédients à acheter, faire l'épicerie, préparer certains aliments et les cuisiner.
- Si la tâche est trop compliquée ou difficile, demander de l'aide.

2.2. Bien gérer sa fatigue et conserver son énergie

Le deuxième conseil pour mieux gérer le brouillard cérébral est de bien gérer sa fatigue et de conserver son énergie.

La fatigue est le symptôme le plus fréquent chez les personnes atteintes de la COVID longue. Elle a une grande influence sur le brouillard cérébral et elle peut augmenter les difficultés cognitives. La fatigue et le brouillard cérébral sont liés, mais ils restent deux symptômes différents. Ainsi, même si on peut améliorer son brouillard cérébral en gérant bien sa fatigue, il se peut que certains problèmes cognitifs demeurent. Cela est aussi vrai pour les autres facteurs qui influencent le brouillard cérébral.

Pour en savoir plus sur comment bien gérer votre fatigue et conserver votre énergie, regardez la vidéo *La gestion de la fatigue et du malaise post-effort en contexte de COVID longue*.

2.3. Contrôler les autres problèmes et les effets secondaires des médicaments

Le troisième conseil pour mieux gérer le brouillard cérébral est de bien contrôler les autres problèmes de santé et les effets secondaires des médicaments.

Certains problèmes de santé peuvent causer des difficultés cognitives et augmenter le brouillard cérébral. Par exemple, l'apnée du sommeil ou le trouble déficitaire de l'attention avec ou sans hyperactivité.

De plus, certains médicaments peuvent avoir des effets secondaires qui affectent les fonctions cognitives, ce qui peut aussi augmenter le brouillard cérébral. C'est le cas, par

exemple, de certains médicaments contre les allergies, pour aider à dormir ou pour relaxer les muscles.

Parlez avec votre médecin ou votre pharmacien de vos autres problèmes de santé ou des effets secondaires des médicaments que vous prenez qui pourraient expliquer vos difficultés cognitives.

Votre brouillard cérébral pourrait aussi vous faire oublier de prendre vos médicaments. Voici des trucs pour vous éviter ce problème :

- Garder tous vos médicaments dans un endroit visible.
- Avoir une routine et jumeler la prise de médicament avec une autre activité. Par exemple, prenez vos médicaments après votre café du matin ou avant de vous brosser les dents le soir.
- Utiliser un pilulier, c'est-à-dire une petite boîte pour ranger les pilules.
- Utiliser une alarme ou une application comme MediSafe pour vous rappeler de prendre vos médicaments.

2.4. Avoir de bonnes habitudes de vie

Le quatrième conseil pour mieux gérer le brouillard cérébral est d'avoir de bonnes habitudes de vie.

Les habitudes de vie, comme l'alimentation, la consommation de substances telles que l'alcool et les drogues, et le temps d'écran, peuvent avoir un impact sur le brouillard cérébral. Voici quelques trucs pour avoir de bonnes habitudes de vie.

2.4.1. Alimentation

Commençons par l'alimentation. Avoir une alimentation saine et variée permet de fournir au cerveau tout ce dont il a besoin pour bien fonctionner. Voici des trucs pour améliorer votre alimentation :

- Manger assez de fruits et de légumes
- Choisir des aliments à grains entiers, comme le pain et le riz bruns
- Privilégier les glucides à absorption lente, comme les légumineuses
- Boire de l'eau
- Éviter les aliments ultratransformés, comme les repas congelés, les viandes froides et les boissons gazeuses
- Manger toujours aux mêmes heures
- Ne pas sauter de repas, surtout le déjeuner
- Prendre des collations, au besoin
- Écouter sa faim pour ne pas trop manger

2.4.2. Consommation de substances comme l'alcool et les drogues

Continuons avec la consommation de substances comme l'alcool et les drogues. L'alcool et les drogues peuvent avoir des effets sur l'attention, la vitesse à laquelle on traite l'information, la mémoire et les fonctions exécutives. Ils peuvent donc augmenter le brouillard cérébral. Pour cette raison, il est conseillé d'éviter de consommer de l'alcool et des drogues. Il faut aussi éviter de prendre plusieurs substances différentes en même temps. Cela pourrait causer une interaction, ce qui veut dire qu'une substance pourrait modifier l'effet d'une autre et donner un résultat différent de celui attendu.

La caféine est une autre substance qui peut avoir un impact sur le brouillard cérébral. En effet, bien que la caféine puisse augmenter l'éveil et l'attention, consommer trop de caféine peut influencer les autres symptômes de COVID longue. Par exemple, augmenter l'anxiété, causer des palpitations cardiaques ou nuire au sommeil.

Il est conseillé de ne pas boire plus de 2 ou 3 petites tasses de café par jour. Il est également conseillé d'arrêter de boire des boissons avec de la caféine 6 heures avant le coucher.

2.4.3. Gestion des écrans

Terminons cette section sur les bonnes habitudes de vie avec la gestion des écrans. Les écrans peuvent influencer certaines fonctions cognitives, comme votre capacité à porter attention à des informations et à vous en rappeler. Ils peuvent aussi affecter votre santé mentale, comme votre stress, votre anxiété et votre humeur. Ainsi, trop utiliser les écrans peut affecter le brouillard cérébral. Il est donc important de bien gérer leur utilisation. Voici quelques trucs pour bien gérer votre utilisation des écrans :

- Se poser des questions sur l'utilisation des écrans. Demandez-vous combien de temps vous passez sur les écrans, s'ils sont utiles pour vous et s'ils ont un effet sur votre anxiété, votre humeur et votre sommeil.
- Désactiver les notifications inutiles. Elles peuvent être une source de distraction.
- Sur l'écran d'accueil, ne garder que les applications utiles. Déplacer les autres sur un deuxième écran.
- Éviter d'utiliser les écrans par habitude et à certains moments de la journée comme durant les repas ou avant d'aller dormir.
- Planifier un moment dans la journée pour utiliser les écrans. Déterminer à l'avance la durée de ce moment. Cela vous aidera à mieux contrôler votre temps d'écran.

2.5. Faire des activités stimulantes

Le cinquième et dernier conseil pour gérer le brouillard cérébral est de faire des activités stimulantes.

Le but est de stimuler vos fonctions cognitives en faisant des activités que vous aimez et qui vous intéressent. Par exemple :

- Apprendre une nouvelle recette

- Prendre un nouveau chemin durant votre marche
- Parler de votre journée avec vos proches
- Jouer à des jeux avec vos proches, comme des jeux de cartes, des jeux de société ou des casse-têtes
- Trouver un nouveau passe-temps, comme lire, faire des mots croisés ou des sudokus, ou prendre soin d'une plante d'intérieur
- Faire du bénévolat

2.5.1. Organiser vos activités stimulantes

Voici des trucs pour organiser vos activités stimulantes :

- Faire une liste d'activités variées. Cela vous évite de toujours refaire les mêmes activités et de vous ennuyer.
- Planifier les activités dans votre horaire pour être certain de les faire.
- Garder des moments de repos et respecter votre énergie.
- Commencer par des activités simples et augmenter la difficulté selon votre énergie et votre tolérance.

Ne vous sentez pas coupable de penser à vous, car faire des activités stimulantes est une façon de prendre soin de vous et d'améliorer votre santé.

Attention ! Le brouillard cérébral peut poser un risque pour votre sécurité ou celle des autres lorsque vous faites certaines activités. Par exemple :

- Conduire une auto, à cause de la fatigue et des fonctions cognitives nécessaires à la conduite, comme l'attention et la vitesse de traitement de l'information.
- Travailler, à cause de la fatigue, du risque d'épuisement et d'erreurs ou encore, de l'utilisation d'équipement ou de matériel qui pourraient comporter un risque.
- Cuisiner ou faire des tâches manuelles, à cause de l'utilisation d'équipement ou d'outils qui pourraient comporter un risque.
- Prendre des décisions importantes, comme une décision en lien avec votre famille, vos finances ou vos soins, à cause de l'impact à long terme qu'elles pourraient avoir sur votre vie.

2.5.2. Conduire une auto

Voici quelques conseils à suivre si vous conduisez une auto :

- S'assurer d'avoir l'énergie nécessaire pour prendre le volant. Reposez-vous avant et après le trajet.
- Éviter les distractions, comme la radio ou le téléphone.
- Planifier le trajet à l'avance. Utilisez un GPS ou demandez à quelqu'un de vous accompagner.

- Diviser à l'avance les longs trajets en plusieurs petites étapes.
- Partager le volant avec un autre conducteur ou faire des pauses.
- Éviter de conduire au lever ou au coucher du soleil. Portez des lunettes de soleil.
- Faire attention aux signes de fatigue, comme les bâillements. Si vous êtes fatigué, arrêtez et reposez-vous.

2.6. Autres moyens pour mieux gérer le brouillard cérébral

Il existe d'autres moyens pour mieux gérer le brouillard cérébral. Par exemple, avoir d'autres bonnes habitudes de vie, comme bien dormir, faire de l'exercice et avoir une vie sociale. De plus, une bonne gestion de la douleur, de la fatigue et du stress peut aussi améliorer votre brouillard cérébral.

Pour en savoir plus, regardez les vidéos suivantes :

- *La gestion du sommeil en contexte de COVID longue*
- *Bien-être et santé mentale en contexte de COVID longue*
- *La gestion de la douleur en contexte de COVID longue*
- *La gestion de la fatigue et du malaise post-effort en contexte de COVID longue*

2.7. Conseils pour les proches

Nous allons terminer avec des conseils pour les proches de personnes qui ont des problèmes de brouillard cérébral lié à la COVID longue.

Voici quelques trucs pour aider les personnes atteintes de la COVID longue à mieux gérer leur brouillard cérébral.

2.7.1. Simplifier l'environnement

- Réduisez les sources de distraction. Par exemple, éteignez la télévision ou la radio. Évitez de déconcentrer la personne lorsqu'elle est occupée à faire une tâche. Assurez-vous d'avoir son attention avant de lui donner des informations importantes.
- Notez les événements et les rendez-vous dans un calendrier. Au besoin, rappelez-les à la personne. Notez aussi les autres informations importantes dans un cahier ou sur des listes. Par exemple, les articles à acheter à l'épicerie ou les tâches à faire à la maison.
- Utilisez un système de rangement et replacez les objets toujours aux mêmes endroits.
- Si la personne cherche un mot, laissez-lui le temps de le trouver par elle-même. Vous pouvez aussi lui suggérer un mot, lui demander ou lui donner des indices. Vous pouvez également lui proposer de terminer ce qu'elle voulait dire et d'y revenir plus tard si le mot lui revient.

- Si la personne a de la difficulté à suivre la conversation, parlez plus lentement tout en gardant un rythme naturel. Au besoin, répétez, reformulez ou résumez l'information. Si possible, donnez une idée ou une consigne à la fois.
- Laissez le temps à la personne de réfléchir et de répondre. Évitez de lui mettre de la pression parce que cela peut augmenter les erreurs et les émotions négatives, comme la frustration.

2.7.2. Gérer la fatigue

- Établissez une routine. Créez un horaire qui inclut des moments de repos. Assurez-vous d'avoir un équilibre entre les activités et les moments de repos pour aider la personne à conserver son énergie.
- Encouragez les activités physiques douces, comme la marche ou le yoga. Ce type d'activités peut stimuler l'énergie sans causer une grande fatigue.

2.7.3. Contrôler les autres problèmes de santé et les effets secondaires des médicaments

- Assurez-vous que la personne prend bien ses médicaments. Vous pouvez utiliser des piluliers ou des applications pour l'aider.
- Surveillez les effets secondaires des médicaments. Si des problèmes apparaissent, parlez-en avec un professionnel de la santé.

2.7.4. Favoriser des habitudes de vie saines

- Encouragez la personne à avoir une bonne alimentation. Proposez des repas équilibrés et riches en nutriments. Assurez-vous d'y inclure des aliments bons pour le cerveau, comme les poissons gras et les fruits frais.
- Aidez la personne à bien dormir. Créez un environnement qui favorise le sommeil. Par exemple, réduisez les bruits et maintenez une température confortable dans la chambre.

2.7.5. Faire des activités stimulantes

- Encouragez la personne à faire des activités stimulantes. Par exemple, jouer à des jeux de société, apprendre une nouvelle recette ou parler de sa journée.

En appliquant ces trucs, vous pouvez aider la personne atteinte de brouillard cérébral lié à la COVID longue à améliorer sa qualité de vie.

Conclusion

En conclusion, il est possible d'apprendre à mieux gérer le brouillard cérébral.

Pour y arriver, il est important d'utiliser des moyens pour améliorer les difficultés cognitives. Il est aussi important de gérer les facteurs qui influencent le brouillard cérébral, comme la fatigue et la douleur.

De plus, avoir de bonnes habitudes de vie peut également aider à mieux gérer le brouillard cérébral parce qu'elles favorisent une bonne santé physique et cognitive.

Par contre, si le brouillard cérébral reste un problème même après la mise en place des conseils donnés dans ce document d'accompagnement, demandez l'aide de professionnels de la santé.

Merci d'avoir lu ce document. N'hésitez pas à la partager avec vos proches. Prenez soin de vous !

3. Passez à l'action !

3.1. Exercice – La méthode SMART

C'est le temps de passer à l'action et de mettre les conseils en pratique. Pour vous aider, nous vous proposons un exercice : la méthode SMART. Cette méthode peut vous aider à vous fixer des objectifs à atteindre.

Le mot « SMART » est un acronyme. Chacune de ses lettres correspond à une caractéristique que doit avoir l'objectif que vous voulez atteindre.

- Le « S » correspond à « spécifique ». Cela veut dire que votre objectif doit être clair et précis.
- Le « M » correspond à « mesurable ». Cela veut dire que votre objectif doit être quantifiable. C'est-à-dire que vous devez mettre des chiffres sur votre objectif pour évaluer votre progression.
- Le « A » correspond à « attirant » ou « acceptable ». Cela veut dire que votre objectif doit être important et avoir du sens pour vous.
- Le « R » correspond à « réaliste ». Cela veut dire que vous devez être capable d'atteindre votre objectif avec vos capacités et vos ressources.
- Le « T » correspond à « temporel ». Cela veut dire que vous devez avoir un temps donné pour atteindre l'objectif. Par exemple, avoir une date de début et une date de fin.

S Spécifique	M Mesurable	A Attirant ou acceptable	R Réaliste	T Temporel
L'objectif doit être clair et précis .	L'objectif doit être quantifiable .	L'objectif doit être important et avoir du sens pour vous.	Vous devez être capable d' atteindre votre objectif avec vos capacités et vos ressources.	Vous devez avoir un temps donné pour atteindre l'objectif. Par exemple, une date de début et une date de fin.

3.2. Exemple – La méthode SMART

Nous allons maintenant vous donner un exemple.

Disons que vous adorez lire, mais que le brouillard cérébral lié à la COVID longue vous a poussé à laisser tomber cette activité. Vous aimeriez recommencer à lire. Voici comment utiliser la méthode SMART pour atteindre cet objectif.

Votre objectif spécifique est de lire un roman de 100 pages.

Pour rendre cet objectif mesurable, vous pouvez évaluer votre progression selon le nombre de pages lues. Par exemple, si vous lisez 50 pages, votre taux de réussite est de 50 %. Si vous en lisez 75, votre taux de réussite est de 75 %. Et si vous lisez les 100 pages, votre taux de réussite est de 100 %.

Votre objectif est attirant parce que vous adorez lire et que cette activité est stimulante pour vous.

Votre objectif est réaliste, parce que vous vous sentez capable de lire un roman de 100 pages dans votre état de santé actuel.

Enfin, pour rendre votre objectif temporel, vous décidez de commencer à lire le roman la semaine prochaine et de lire 10 pages par semaine pour un total de 10 semaines.

S Spécifique	M Mesurable	A Attirant ou acceptable	R Réaliste	T Temporel
Lire un roman de 100 pages.	Évaluer la progression selon le nombre de pages lues. Par exemple : 50 pages lues = Taux de réussite de 50 %	Vous adorez lire et cette activité vous stimule.	Vous vous sentez capable de lire un roman de 100 pages dans votre état de santé actuel.	À partir de la semaine prochaine, vous lirez 10 pages par semaine pour un total de 10 semaines.

3.3. Modèle de tableau – La méthode SMART

S Spécifique	M Mesurable	A Attirant ou acceptable	R Réaliste	T Temporel

À propos des images - Crédits visuels

Les icônes et les images utilisées dans la vidéo et le document « La gestion du brouillard cérébral en contexte de COVID longue » sont sous licence de Shutterstock.com.

4. Ressources

4.1. COVID longue

- [COVID longue | Gouvernement du Québec](#)
- [Qu'est-ce que la COVID longue ? | Portail Santé Montérégie](#)
 - [Fiches d'autogestion des symptômes de la COVID longue | Portail Santé Montérégie](#)
- [Institut national d'excellence en santé et en Services sociaux \(INESSS\)](#)
- [L'Organisation mondiale de la Santé](#)
- [National Academy of Sciences, Engineering, and Medicines](#) (Anglais)
- [COVID Long-Haulers Canada](#) (Anglais)
- Jackson, J.C. (2023). Clearing the Fog. From Surviving to Thriving with Long COVID – A Practical Guide. Little Brown Spark. United States. (Anglais)

4.2. Stratégies compensatoires

- [Portail Santé Montérégie](#)
- [CERVEAU : trousse d'accompagnement s'adressant aux professionnels et aux jeunes adultes - Volet clinique](#)
- [Trousse d'accompagnement s'adressant aux professionnels et aux membres de l'entourage d'une personne ayant des atteintes neuropsychologiques. Volet clinique](#)
- Escudier, F. & Debas, K. (2020). Savoir apprendre pour réussir. Les meilleures stratégies d'étude validées par la science. Pearson ERPI. Montréal, Québec.
- Jackson, J.C. (2023). Clearing the Fog. From Surviving to Thriving with Long COVID – A Practical Guide. Little Brown Spark. United States.
- Vincent, A. (2010). Mon cerveau a encore besoin de lunettes : le TDAH chez l'adulte. Montréal : Quebecor.

4.3. Organisation et planification

- [Enfin plus de clarté](#)
- [Notes numériques accessibles de n'importe où](#)
- [L'appli à-faire intelligente pour les personnes occupées](#)
- [Meilleure application de prise de notes - Organisez vos notes avec Evernote](#)
- [Best Note Taking App - Organize Your Notes with Evernote](#) (Anglais)

- [The most powerful personal Task Manager](#) (Anglais)
- [Get the # 1 family organizer app](#) (Anglais)
- [Qcard | Achieve more](#) (Anglais)

4.4. Gestion du temps

- [Qu'est-ce que la technique Pomodoro ?](#)
- [Pomodor](#) (en ligne)
- [Minuteur Pomodoro](#) (en ligne)
- [Brain Focus Productivity Timer – Applications sur Google Play](#) (Anglais)
- [Time Planner](#) (Anglais)

4.5. Gestion des écrans

- [BlockSite : restez concentré - Microsoft Edge Addons](#)
- [StayFocusd](#) (Anglais)
- [ColdTurkey](#) (Anglais)
- [FocalFilter](#) (Anglais)

4.6. Prise de notes (reconnaissance vocale)

- [Dragon - Le logiciel n°1 mondial de la reconnaissance vocale | Nuance FR](#)
- [Sonocent Audio Notetaker](#) (Anglais)

4.7. Gestion des finances et de la médication

- [Goodbudget](#) (Anglais)
- [MedisafeApp](#) (Anglais)
- [MedAide](#) (Anglais)

4.8. Lecture (livres audio)

- [Audible](#)
- [Écouter un livre en ligne | Bibliothèque et archives nationales du Québec](#)

4.9. Alimentation

- [Guide alimentaire canadien | Gouvernement du Canada](#)

- Thibault, L. (2013). Nourrir son cerveau, manger intelligemment. Éditions de l'Homme.
- Thibault, L. (2016). *Manger pour garder un cerveau jeune*. Éditions de l'Homme.

4.10. Stress et anxiété

- [Centre d'études sur le stress humain \(CESH\)](#)
- [Relief](#)
- [RespiRelax+](#)
- [Petit Bambou](#)
- Ohdio (Radio-Canada)
- [Insight Timer](#) (Anglais)
- [Mental Health App for Meditation & Sleep - Headspace](#) (Anglais)
- [Mindfulness Meditation](#) (Anglais)
- [Let's Meditate: Relax & Sleep](#) (Anglais)
- [Mindfulness Coach](#) (Anglais)
- [Breathe : devenez sans stress](#)
- [La médiation par la Pleine conscience \(Mindfulness\)](#)
- [Calme au coeur du chaos](#)
- [La relaxation pour mieux gérer le stress](#)
- [Balados du CHUM sur la méditation](#)
- [Balado : Méditation et relaxation](#)
- [Présence Québec](#)
- [Thérapie cognitivo-comportementale: guides de pratiques et autres outils](#)
- Kabat-Zinn, J. (2017). *Méditer : 108 leçons de pleine conscience*. Marab
- André, C. (2014). *Méditer, jour après jour : 25 leçons pour vivre en pleine conscience (avec CD)*. Éditions de l'Iconoclaste.

5. Bibliographie

- Almeria, M., Cejudo, J. C., Sotoca, J., Deus, J. et Krupinski, J. (2020). Cognitive profile following COVID-19 infection : Clinical predictors leading to neuropsychological impairment. *Brain, Behavior, & Immunity - Health*, 9, 100163. <https://doi.org/10.1016/j.bbih.2020.100163>
- Bakal, J. (2023). *L'enquête albertaine sur la COVID longue. Présenté lors du 1er Symposium canadien sur la COVID longue.*
- Carazo, S. (2023). *COVID LONGUE chez le personnel de la santé du Québec : résultats préliminaires d'une vaste enquête épidémiologique. Présenté lors du 1er Symposium canadien sur la COVID longue.*
- Cellard, C. (2022). *Trousse d'accompagnement s'adressant aux professionnels et aux membres de l'entourage d'une personne ayant des atteintes neuropsychologiques. Volet clinique/Caroline Cellard [et neuf autres]* (édité par Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de la Capitale-Nationale). <https://numerique.banq.qc.ca/patrimoine/details/52327/4636733>
- Centre d'études sur le stress humain. (2019). Recette du stress. CESH/CSHS. <https://stresshumain.ca/le-stress/comprendre-son-stress/source-du-stress/>
- Centre intégré de santé et de services sociaux de la Montérégie-Ouest. (2024). *COVID longue. Retrouver l'équilibre un pas à la fois. Atelier gérer le brouillard cérébral [Formation destinée aux patients]*. Québec, Canada.
- Centre intégré universitaire de santé et de services et sociaux de la Capitale-Nationale. (2020). *CERVEAU : trousse d'accompagnement s'adressant aux professionnels et aux jeunes adultes - Volet clinique*. <https://www.ciusss-capitallenationale.gouv.qc.ca/a-propos/publications/trousse-volet-clinique>
- COVID Long-Haulers Support Group Canada. (2024). COVID Long-Haulers Canada. <https://www.covidlonghaulcanada.com/>
- Cramer, S. C., Sur, M., Dobkin, B. H., O'Brien, C., Sanger, T. D., Trojanowski, J. Q., Rumsey, J. M., Hicks, R., Cameron, J., Chen, D., Chen, W. G., Cohen, L. G., deCharms, C., Duffy, C. J., Eden, G. F., Fetz, E. E., Filart, R., Freund, M., Grant, S. J., Vinogradov, S. (2011). Harnessing neuroplasticity for clinical applications. *Brain: A Journal of Neurology*, 134(Pt 6), 1591-1609. <https://doi.org/10.1093/brain/awr039>
- Davis, H. E., Assaf, G. S., McCorkell, L., Wei, H., Low, R. J., Re'em, Y., Redfield, S., Austin, J. P. et Akrami, A. (2021). Characterizing long COVID in an international cohort: 7 months of symptoms and their impact. *EClinicalMedicine*, 38, 101019. <https://doi.org/10.1016/j.eclinm.2021.101019>
- Davis, H. E., McCorkell, L., Vogel, J. M. et Topol, E. J. (2023). Long COVID : major findings, mechanisms and recommendations. *Nature Reviews Microbiology*, 21(3), 133-146. <https://doi.org/10.1038/s41579-022-00846-2>
- Doran, G. T. (1981). There's a S.M.A.R.T. way to write managements's goals and objectives, 70(11), 35-36.

- Douaud, G., Lee, S., Alfaro-Almagro, F., Arthofer, C., Wang, C., McCarthy, P., Lange, F., Andersson, J. L. R., Griffanti, L., Duff, E., Jbabdi, S., Taschler, B., Keating, P., Winkler, A. M., Collins, R., Matthews, P. M., Allen, N., Miller, K. L., Nichols, T. E. et Smith, S. M. (2022). SARS-CoV-2 is associated with changes in brain structure in UK Biobank. *Nature*, 604(7907), 697-707. <https://doi.org/10.1038/s41586-022-04569-5>
- Escudier, F. et Debas, K. (2020). *Savoir apprendre pour réussir : les meilleures stratégies d'étude validées par la science*. Pearson ERPI.
- Falcone, E. L. (2023). *Le rôle des interactions entre l'hôte et les microbes dans le syndrome post-covid-19 à long terme : une question viscérale*. Présenté lors du 1er Symposium canadien sur la COVID longue.
- Gouvernement du Québec. (2024a). *COVID longue*. Gouvernement du Québec. <https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019/covid-longue>
- Gouvernement du Québec. (2024b, 20 décembre). *Portail Santé Montérégie*. Portail Santé Montérégie. <https://www.santemonteregie.qc.ca/node/234>
- Groff, D., Sun, A., Ssentongo, A. E., Ba, D. M., Parsons, N., Poudel, G. R., Lekoubou, A., Oh, J. S., Ericson, J. E., Ssentongo, P. et Chinchilli, V. M. (2021). Short-term and Long-term Rates of Postacute Sequelae of SARS-CoV-2 Infection: A Systematic Review. *JAMA Network Open*, 4(10), e2128568. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2021.28568>
- Guo, P., Benito Ballesteros, A., Yeung, S. P., Liu, R., Saha, A., Curtis, L., Kaser, M., Haggard, M. P. et Cheke, L. G. (2022a). COVCOG 1: Factors Predicting Physical, Neurological and Cognitive Symptoms in Long COVID in a Community Sample. A First Publication From the COVID and Cognition Study. *Frontiers in Aging Neuroscience*, 14, 804922. <https://doi.org/10.3389/fnagi.2022.804922>
- Guo, P., Benito Ballesteros, A., Yeung, S. P., Liu, R., Saha, A., Curtis, L., Kaser, M., Haggard, M. P. et Cheke, L. G. (2022b). COVCOG 2: Cognitive and Memory Deficits in Long COVID: A Second Publication From the COVID and Cognition Study. *Frontiers in Aging Neuroscience*, 14, 804937. <https://doi.org/10.3389/fnagi.2022.804937>
- Hampshire, A., Azor, A., Atchison, C., Trender, W., Hellyer, P. J., Giunchiglia, V., Husain, M., Cooke, G. S., Cooper, E., Lound, A., Donnelly, C. A., Chadeau-Hyam, M., Ward, H. et Elliott, P. (2024). Cognition and Memory after Covid-19 in a Large Community Sample. *New England Journal of Medicine*, 390(9), 806-818. <https://doi.org/10.1056/NEJMoa2311330>
- Hampshire, A., Trender, W., Chamberlain, S. R., Jolly, A. E., Grant, J. E., Patrick, F., Mazibuko, N., Williams, S. C., Barnby, J. M., Hellyer, P. et Mehta, M. A. (2021). Cognitive deficits in people who have recovered from COVID-19. *EClinicalMedicine*, 39, 101044. <https://doi.org/10.1016/j.eclinm.2021.101044>
- Institut national d'excellence en santé et en services sociaux (INESSS). (2022a). *Affections post-COVID-19. Manifestations neurologiques : Outil d'aide à la prise en*

charge. [https://www.inesss.qc.ca/fileadmin/doc/INESSS/COVID-19/Fiche Covid Neuro 2022VF.pdf](https://www.inesss.qc.ca/fileadmin/doc/INESSS/COVID-19/Fiche_Covid_Neuro_2022VF.pdf)

Institut national d'excellence en santé et en services sociaux (INESSS). (2022b). *Affections post-covid-19 : Outil d'aide à la prise en charge*. [https://www.inesss.qc.ca/fileadmin/doc/INESSS/COVID-19/Outil Covid Affections postCov19 2022VF.pdf](https://www.inesss.qc.ca/fileadmin/doc/INESSS/COVID-19/Outil_Covid_Affections_postCov19_2022VF.pdf)

Institut national d'excellence en santé et en services sociaux (INESSS). (2024). *Affections post-COVID-19 (COVID longue)*. INESSS. <https://www.inesss.qc.ca/covid-19/affections-post-covid-19-covid-longue.html>

Iwasaki, A. (2023). *Immunologie de la COVID longue*. Présenté lors du 1er Symposium canadien sur la COVID longue.

Jackson, J. C. (2023). *Clearing the fog: from surviving to thriving with long COVID--a practical guide* (First edition). Little, Brown Spark.

Kleim, J. A. et Jones, T. A. (2008). Principles of experience-dependent neural plasticity: implications for rehabilitation after brain damage. *Journal of Speech, Language, and Hearing Research: JSLHR*, 51(1), S225-239. [https://doi.org/10.1044/1092-4388\(2008/018\)](https://doi.org/10.1044/1092-4388(2008/018))

Krishnan, K., Lin, Y., Prewitt, K.-R. M. et Potter, D. A. (2022). Multidisciplinary Approach to Brain Fog and Related Persisting Symptoms Post COVID-19. *Journal of Health Service Psychology*, 48(1), 31-38. <https://doi.org/10.1007/s42843-022-00056-7>

Krishnan, K., Miller, A. K., Reiter, K. et Bonner-Jackson, A. (2022). Neurocognitive Profiles in Patients With Persisting Cognitive Symptoms Associated With COVID-19. *Archives of Clinical Neuropsychology: The Official Journal of the National Academy of Neuropsychologists*, 37(4), 729-737. <https://doi.org/10.1093/arclin/acac004>

Lopez-Leon, S., Wegman-Ostrosky, T., Perelman, C., Sepulveda, R., Rebolledo, P. A., Cuapio, A. et Villapol, S. (2021). More than 50 long-term effects of COVID-19: a systematic review and meta-analysis. *Scientific Reports*, 11(1), 16144. <https://doi.org/10.1038/s41598-021-95565-8>

McWhirter, L. et Carson, A. (2023). Functional cognitive disorders: clinical presentations and treatment approaches. *Practical Neurology*, 23(2), 104-110. <https://doi.org/10.1136/pn-2022-003608>

Monje, M. et Iwasaki, A. (2022). The neurobiology of long COVID. *Neuron*, 110(21), 3484-3496. <https://doi.org/10.1016/j.neuron.2022.10.006>

National Academy of Sciences, Engineering, and Medicines. (2024). *COVID-19 Responses & Resources*. <https://www.nationalacademies.org/topics/covid-19-resources>

Ouellet, M.-C. (2015). *Insomnie et fatigue après un traumatisme craniocérébral - Manuel d'évaluation et d'intervention*. <https://www.cirris.ulaval.ca/produits/insomnie-et-fatigue-apres-un-traumatisme-craniocerebral-manuel-devaluation-et-dintervention/>

- Portail Santé Montréal. (2024a). *Fiches d'autogestion des symptômes de la COVID longue*. Portail Santé Montréal. <https://www.santemonteregie.qc.ca/ouest/fiches-dautogestion-des-symptomes-de-la-covid-longue>
- Portail Santé Montréal. (2024b). *Qu'est-ce que la COVID longue ?* Portail Santé Montréal. <https://www.santemonteregie.qc.ca/ouest/quest-ce-que-la-covid-longue>
- Premraj, L., Kannapadi, N. V., Briggs, J., Seal, S. M., Battaglini, D., Fanning, J., Suen, J., Robba, C., Fraser, J. et Cho, S.-M. (2022). Mid and long-term neurological and neuropsychiatric manifestations of post-COVID-19 syndrome: A meta-analysis. *Journal of the Neurological Sciences*, 434, 120162. <https://doi.org/10.1016/j.jns.2022.120162>
- Rheault, S., Carrier, J.-S., Bhéreur, A. et Falcone, E. L. (2022). *Les affections post-COVID-19. La fatigue et les symptômes neurologiques et musculosquelettiques*. https://auth2.fmoq.org/Account/Login?ReturnUrl=%2Fconnect%2Fauthorize%3Fclient_id%3Dmeduq-site%26redirect_uri%3Dhttps%253A%252F%252Flemedecinduebec.org%252Fconnexion%26response_type%3Dcode%26scope%3Dopenid%2520profile%2520email%26response_mode%3Dform_post%26state%3Dhttps%253A%252F%252Flemedecinduebec.org%252Farchives%252F2022%252F8%252F2-les-affections-post-covid-19-la-fatigue-et-les-symptomes-neurologiques-et-musculosquelettiques%252F%26prompt%3D
- Santé Canada. (2021). *Bienvenue dans le guide alimentaire canadien*. <https://guide-alimentaire.canada.ca/en/>
- Schou, T. M., Joca, S., Wegener, G. et Bay-Richter, C. (2021). Psychiatric and neuropsychiatric sequelae of COVID-19 - A systematic review. *Brain, Behavior, and Immunity*, 97, 328-348. <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2021.07.018>
- St-Germain, G. (2019). Trucs et astuces pratiques pour mieux gérer ses activités quotidiennes en lien avec les difficultés cognitives (d'attention, d'organisation et de mémoire). [Document inédit].
- Teodoro, T., Edwards, M. J. et Isaacs, J. D. (2018). A unifying theory for cognitive abnormalities in functional neurological disorders, fibromyalgia and chronic fatigue syndrome: systematic review. *Journal of Neurology, Neurosurgery, and Psychiatry*, 89(12), 1308-1319. <https://doi.org/10.1136/jnnp-2017-317823>
- Thibault, L. (2013). *Nourrir son cerveau : manger intelligemment*. Éditions de l'Homme.
- Thibault, L. (2016). *Manger pour garder un cerveau jeune*. Éditions de l'Homme.
- Thibault, L. (2017). *Manger intelligemment pour garder un cerveau sain*. Présenté lors du 5e congrès annuel de l'AQNP.
- Thibault, R. (2020). *Activités intentionnelles et résilience*. [Webinaire].
- Vincent, A. (2017). *Mon cerveau a encore besoin de lunettes : le TDAH chez les adolescents et les adultes : guide pratique pour mieux vivre avec le trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité* (Nouvelle édition mise à jour). Les Éditions de l'Homme.

- Voruz, P., Allali, G., Benzakour, L., Nuber-Champier, A., Thomasson, M., Jacot, I., Pierce, J., Lalive, P., Lövblad, K.-O., Braillard, O., Coen, M., Serratrice, J., Pugin, J., Ptak, R., Guessous, I., Landis, B. N., Assal, F. et Péron, J. A. (2021, 26 février). Long COVID neuropsychological deficits after severe, moderate or mild infection. medRxiv. <https://doi.org/10.1101/2021.02.24.21252329>
- Woo, M. S., Malsy, J., Pöttgen, J., Seddiq Zai, S., Ufer, F., Hadjilaou, A., Schmiedel, S., Addo, M. M., Gerloff, C., Heesen, C., Schulze Zur Wiesch, J. et Frieze, M. A. (2020). Frequent neurocognitive deficits after recovery from mild COVID-19. *Brain Communications*, 2(2), fcaa205. <https://doi.org/10.1093/braincomms/fcaa205>
- World Health Organization. (2024). *Post COVID-19 condition (Long COVID)*. <https://www.who.int/europe/news-room/fact-sheets/item/post-COVID-19-condition>

