

1ASSP SMS	1.7.5 le vieillissement cognitif et psychologique	Date :
--------------	---	--------

#### Objectifs généraux :

- A partir de situations données, repérer les modifications cognitives et psychologiques, en déduire les conséquences pour la personne.

#### La situation :

Lors de la rencontre à l'EHPAD de Delle, Mme J. une résidente vous raconte que pour maintenir un lien social elle aime participer aux ateliers animés par Marina.

L'animatrice explique que cela lui permet de prévenir le vieillissement cognitif.

Depuis quelques années elle trouve qu'elle a de plus en plus de mal à se concentrer, de participer à une discussion avec ses enfants .

Les E travaillent tout d'abord seul pendant une -heure.

puis correction en ilot

présentation des documents comme dans l'épreuve du bac.

Lire tous les documents puis répondre aux questions.

## 1. Définitions

*La cognition est considérée comme l'ensemble des capacités mentales permettant l'acquisition et le maintien de connaissances. Elle correspond à la faculté de traiter, de transformer et d'emmagasiner des informations pour les réutiliser. [...] Les spécialistes de la cognition s'entendent pour dire que le vieillissement s'accompagne d'un déclin du fonctionnement cognitif.*

INSERM Médecine-Sciences, « Vieillesse normale et cognition ».

*Le vieillissement cognitif est caractérisé par une diminution avec l'âge des capacités mentales, comme la concentration, la mémorisation, le raisonnement, le jugement, la résolution de problèmes ou la vitesse de traitement des informations. Ce phénomène affecte différemment les capacités et les individus et peut prendre une forme « naturelle » ou pathologique.*

Note du Centre d'analyse stratégique

## 2. Prévenir le vieillissement cognitif

*Il est nécessaire que, tout au long de la vie, le cerveau soit stimulé. Plus il conserve ses capacités, plus il s'adapte en souplesse aux événements, plus notre fonctionnement cognitif est performant.*

*Alors, vous vous demandez comment stimuler votre cerveau ? Par exemple, et cela ne coûte pas forcément très cher, en vous adonnant à quelques activités physiques et intellectuelles et en tissant des relations sociales. Avoir une vie relationnelle et affective compte aussi beaucoup. « Le cerveau ne s'use que quand on ne s'en sert pas. »*



Vieillir et alors ? INPES.

## 3. Les conséquences du vieillissement sur les capacités mentales

*Le vieillissement s'accompagne d'un déclin cognitif. Il est constaté un ralentissement de la vitesse de traitement de l'information, cela se traduit par un temps plus long pour réaliser certaines activités ou résoudre des problèmes. La mémoire de travail des personnes âgées est plus réduite, la tendance à l'oubli rend difficile la récupération d'informations. La capacité de concentration est réduite : la personne âgée peut éprouver des difficultés à rester concentrée longtemps sur une même activité. Il est observé des difficultés attentionnelles : difficultés à réaliser plusieurs choses en même temps, augmentation de la sensibilité aux interférences (ex. : la difficulté à rester attentif dans une ambiance bruyante...) Le traitement arithmétique et la maîtrise du langage sont relativement préservés lors du vieillissement. D'autres fonctions exécutives comme la flexibilité (capacité à s'adapter à des imprévus, à passer d'une activité à l'autre) sont touchées, avec pour conséquences des difficultés à modifier ses habitudes, à s'adapter à des situations nouvelles.*

## 4. Questions

### 4.1. Définir la cognition

Ensemble des capacités mentales qui permet l'acquisition et le maintien de connaissances





### 4.2. Définir le vieillissement cognitif

Diminution avec l'âge des capacités mentales.

### 4.3. Les capacités cognitives atteintes par le vieillissement sont :

Concentration, mémorisation, raisonnement, résolution de problèmes, vitesse de traitement des informations, jugement.

Pour chaque capacité citée, compléter les conséquences du vieillissement.

	La concentration	Difficulté à rester concentré longtemps sur une même activité
	La mémoire	Mémoire de travail réduite, oublis
	Le traitement de l'information	Ralentissement du traitement de l'information, temps plus long pour réaliser des activités ou résoudre des problèmes
	L'attention	Capacité d'attention moindre : difficultés à réaliser plusieurs choses en même temps, sensibilité aux interférences (ambiance bruyante)

### 4.4. Expliquer comment madame J peut prévenir le vieillissement de ses fonctions cognitives.

Il faut stimuler le cerveau par des activités physiques et intellectuelles, continué à avoir des relations sociales.

### 4.5. Justifier les conseils donnés à un animateur en EHPAD au regard des conséquences du vieillissement cognitif.

Conseils donnés à l'animateur	Justifications
Privilégier des activités courtes (d'une durée maximale de 45 minutes).	Capacité de concentration réduite : difficultés à rester concentré trop longtemps sur une même activité.
Proposer des activités comme le scrabble, des ateliers mémoire plusieurs fois par semaine.	Mémoire réduite : ces activités permettent de faire travailler la mémoire.
Accepter que les personnes âgées ne réalisent pas toutes l'activité au même rythme. Être patient et respecter le rythme de chacun.	Traitement de l'information ralenti : certaines personnes auront besoin de plus de temps pour réaliser l'activité.