

# ATELIER 2- RÉSUMÉ DES INFORMATIONS ADDITIONNELLES

## LES EFFETS DE L'ÂGE

Les aînés conservent de bonnes performances au niveau des habilités verbales et une bonne organisation de la mémoire à long terme.

Certaines fonctions sont affectées:

- distraction par les aspects d'une tâche
- les résultats aux épreuves du raisonnement diminuent
- les aînés ont beaucoup de difficultés à tenir plusieurs informations en mémoire de travail.

Les aînés se répètent moins mentalement l'information à retenir et utilisent un traitement superficiel de la mémorisation. Plus le traitement est profond, meilleure est la rétention. Il y a un intérêt à se créer une association au mieux, une image mentale.

## Il y a plusieurs explications au vieillissement intellectuel

- les sens diminuent** (entre autres l'ouïe et la vue)
- le cerveau change**; il diminue de volume et certains neurones s'atrophient ou deviennent défectueux d'où le changement dans les capacités intellectuelles.
- les informations sont traitées plus lentement** et le temps de réaction est plus lent. Après 60 ans, les aînés prennent plus de temps pour accomplir des tâches mentales. Ex: ils récupèrent moins vite le nom d'un film.
- l'attention est moins aiguisée** d'où la difficulté à distinguer l'information importante de celle non pertinente. Ils sont plus vulnérables aux distractions Ex: difficulté à suivre une conversation si plusieurs personnes parlent dans une salle.

**-la sous-utilisation de certaines fonctions** compte tenu du style de vie plus routinier d'où un manque de stimulation des fonctions intellectuelles. Le cerveau est comme un muscle si non utilisé, il perd la forme plus rapidement.

CE N'EST PAS TOUT LE MONDE PAREIL!

Le vieillissement n'affecte pas toutes les personnes de la même façon. Les fonctions intellectuelles ne sont pas toutes affectées de la même façon par l'âge. Le début et l'ampleur des changements intellectuels sont variables d'une personne à l'autre et modulés par des caractéristiques personnelles et le style de vie.

Chez une même personne, les effets du vieillissement ne sont pas tous pareils dans toutes ses facultés intellectuelles. Plusieurs éléments influencent l'effet du vieillissement sur les facultés intellectuelles tels: l'âge, la scolarité, le niveau socio-économique.

UN CERVEAU.....PLASTIQUE

Les connexions des neurones se développent grâce à la stimulation. **Plus nous utilisons notre cerveau, plus il se développe.** Dans le cas des AVC, où il y a eu perte de neurones au cerveau, les scientifiques se sont rendus compte de 2 choses:

-pour les zones endommagées, les fonctions perdues peuvent être prises en charge par des zones voisines.

-les neurones restants sont capables de créer d'autres connexions pour changer le chemin afin que circule l'information malgré les neurones perdus.

***LA PLASTICITÉ DU CERVEAU est la capacité du cerveau de créer de nouvelles connexions; le cerveau garde une bonne partie de sa plasticité même à un âge avancé.***

**BONNE NOUVELLE! Nous avons la capacité de maintenir une bonne performance intellectuelle toute notre vie.**

CONSERVER SA VITALITÉ INTELLECTUELLE, EST-CE POSSIBLE?

*Pour les aînés, les oublis font vivre des émotions telles la peur et la gêne. Les changements intellectuels liés à l'âge peuvent être angoissants car la **mémoire représente le fil conducteur de notre existence.***

*L'âge n'est pas responsable de tout; tout est dans la façon dont nous avons utilisé nos facultés intellectuelles dans notre vie et comment nous continuons à les utiliser.*

*Notre cerveau a besoin de défis et pour cela le secret de la vitalité des aînés est: de saines habitudes de vie (alimentation, sommeil), la stimulation quotidienne des capacités intellectuelles et l'activité physique. La fréquence, l'intensité et la variété des activités sont importantes.*

### **UN CERVEAU MALADE**

Le vieillissement s'accompagne de changements mais il est important de faire la différence entre ces derniers et des pertes intellectuelles qui accompagnent les démences.

**La démence la plus connue est l'Alzheimer** qui est une maladie du cerveau qui affecte graduellement les capacités intellectuelles comme: la mémoire, la concentration, le jugement, l'orientation dans l'espace et le temps. *Souvent les aînés ayant peur de cette maladie considèrent les oublis bénins attribuables aux premiers indices de cette maladie*