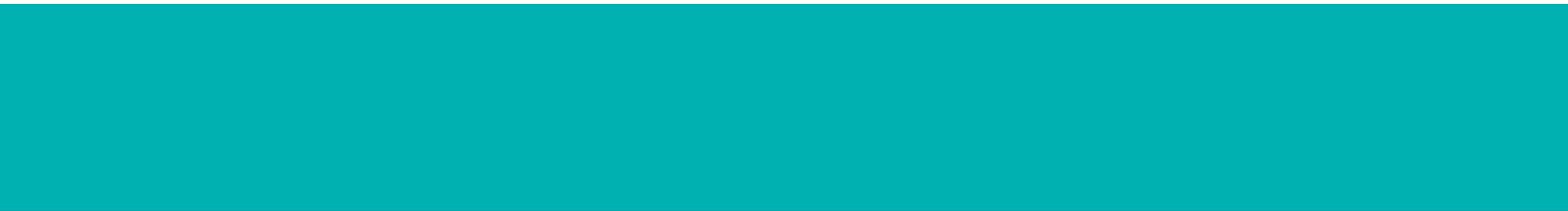


RÉFÉRENTIEL

STIMULATION COGNITIVE/MÉMOIRE



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent



SOMMAIRE

1.	Objet du référentiel	4
2.	Contexte et références	4
	2.1 Contexte institutionnel	4
	2.2 Références méthodologiques et bibliographiques	4
3.	Stimulation cognitive/mémoire : définition & cadre théorique	5
4.	Contenu du référentiel	7
	4.1 Objectifs des actions inscrites dans la thématique	7
	4.2 Public cible	8
	4.3 Approche pédagogique	8
	4.4 Forme de l'action et contenu	8
	4.5 Formation des animateurs	9
	4.6 Évaluation	9
	4.7 Recommandations post-ateliers	18
5.	Annexes	19
	Annexe 1 : exemples de tests	19
	Annexe 2 : fiche de synthèse	35

1. Objet du référentiel

Le présent référentiel tend à définir les objectifs et le périmètre d'intervention des actions attendues et soutenues dans le cadre des actions collectives de prévention de la thématique stimulation cognitive/mémoire.

2. Contexte et références

2.1 Contexte institutionnel

Les conventions d'objectifs et de gestion (COG) de l'Assurance maladie, Assurance retraite et la MSA, ainsi que l'offre commune en prévention portée en interrégime réaffirment la volonté de rapprochement interrégimes et interbranches. Cela permet en effet d'asseoir la légitimité des caisses de retraite comme acteurs de la promotion du bien-vieillir.

En adoptant début 2014, une convention « la retraite pour le Bien vieillir, l'offre commune interrégimes pour la prévention et la préservation de l'autonomie » et en définissant les contours d'une identité commune « Pour bien vieillir – Ensemble, les caisses de retraite s'engagent », la MSA et l'Assurance retraite ont ainsi marqué leur engagement à structurer l'ensemble de leurs actions en faveur du bien-vieillir autour d'une approche institutionnelle commune.

Dans le cadre des actions collectives de prévention, de nombreux travaux sont initiés par les caisses de retraite. La priorité est de consolider ces différentes démarches, et de définir une doctrine dans le cadre d'une dynamique de co-construction interne au comité de projet, mais également en interrégimes.

La construction de ce référentiel Activité cognitive/Mémoire s'inscrit dans cette démarche et ces priorités.

2.2 Références méthodologiques et bibliographiques

Les nombreux travaux réalisés depuis plusieurs années par les caisses de retraite, en interne et avec leurs partenaires, sont le fruit d'une connaissance fine du terrain et de collaborations riches avec des experts. Ce référentiel s'appuie donc sur ces différents travaux et également sur d'autres références, parmi lesquelles :

- > Inserm : dossier d'information mémoire réalisé en collaboration avec le Pr. Francis Eustache, Directeur de l'unité Inserm-EPHE-UCBN U1077

« Neuropsychologie et neuro-anatomie fonctionnelle de la mémoire humaine » – octobre 2014.

- > Agirc et Arrco : Étude nationale 2011 ; Mémoire : « De la plainte à l'oubli, repérer pour mieux accompagner » - 2011.

3. Stimulation cognitive/mémoire : définition & cadre théorique

La mémoire correspond à la capacité à recevoir et stocker des informations, à les conserver et les utiliser : elle est indispensable au souvenir.

Différents réseaux neuronaux sont impliqués dans les différents types de mémorisation. La meilleure connaissance de ces processus améliore la compréhension de certains troubles mnésiques.

La mémoire se compose de cinq systèmes impliquant des réseaux neuronaux distincts bien qu'interconnectés :

- > la mémoire **à court terme** ou mémoire de travail : permet de retenir une information durant quelques minutes ou quelques heures, c'est la mémoire des faits récents ;
- > la mémoire **sémantique** et la mémoire **épisodique** sont deux systèmes de représentation consciente à long terme ; elles font partie de la **mémoire explicite** ;
- > la mémoire **procédurale** permet des automatismes inconscients ;
- > la mémoire **perceptive** est liée aux sens.

Ces deux dernières mémoires relèvent de la **mémoire implicite**.

Cet ensemble complexe est indispensable à l'identité, à l'expression, au savoir, aux connaissances, à la réflexion et même à la projection de chacun dans le futur.

Avec le vieillissement de la population, de plus en plus d'hommes et de femmes semblent se plaindre de troubles de la mémoire. On parle alors de **plainte mnésique**. Ce phénomène concernerait aujourd'hui 70 % des personnes de plus de 70 ans.

Chez le sujet âgé, la plainte mnésique prend une importance particulière pour lui et son entourage, du fait de la crainte qu'elle ne révèle une maladie d'Alzheimer débutante.

Plusieurs facteurs, organiques/biologiques, cognitifs, psychologiques ou sociaux sont susceptibles d'influencer le déclin cognitif, d'avancer ou d'en retarder la perception et donc la plainte.

Certaines situations peuvent favoriser la survenue de troubles de la mémoire, comme la fatigue, le stress, l'anxiété, les émotions. Les effets secondaires de certains médicaments et une consommation excessive d'alcool ou encore le manque de sommeil peuvent également impacter la mémoire.

Se plaindre de troubles de la mémoire peut être un phénomène bénin et simplement lié à l'avancée dans l'âge, ou être l'expression de tout autre élément perturbateur tel que l'isolement, la dépression, les événements douloureux ou traumatisants de la vie. Les troubles de la mémoire relèvent du processus normal de vieillissement. À partir de 50 ans en moyenne, certains types de mémoire deviennent moins efficaces que d'autres.

Comparativement aux populations plus jeunes, la mémoire de travail diminue de façon significative tandis que la mémoire implicite ne s'altère pas ou peu.

La mémoire de travail est le type de mémoire qui implique le plus de ressources attentionnelles et qui sollicite le plus les processus dits contrôlés par opposition aux processus automatiques. La mémoire de travail désigne la capacité à stocker temporairement des informations tout en les manipulant mentalement.

Cette mémoire est souvent concernée dans la plainte mémoire exprimée par les personnes âgées.

En réponse à la plainte mnésique des personnes âgées, différentes modalités d'intervention se sont développées sous le concept de stimulation cognitive.

La **stimulation mémoire ou stimulation cognitive** est un concept opérationnel qui désigne la sollicitation méthodique de facteurs cognitifs et psychosociaux. Elle contribue à préserver la plasticité cérébrale et s'inscrit dans le cadre d'une approche pédagogique globale : cognitive, psychologique et sociale.

La plasticité cérébrale est la capacité que possède le cerveau à réorganiser ses réseaux de neurones en fonction des stimuli extérieurs et des expériences vécues. Ce phénomène est à la base des mécanismes de mémoire et d'apprentissage mais sert aussi à compenser les effets des lésions cérébrales en aménageant de nouveaux réseaux.

Les différentes mémoires s'entretiennent et peuvent donc être stimulées. Il est possible de préserver ses capacités mémoires grâce à un entraînement et des exercices cérébraux visant à stimuler la mémoire et acquérir des stratégies de mémorisation utiles au quotidien.

Adopter une hygiène de vie saine, manger équilibré, pratiquer une activité physique contribue également à limiter les troubles de la mémoire ; de même que les activités sociales, sources de stimulation, qui sont conseillées pour dynamiser les capacités cognitives tout en faisant de nouvelles rencontres.

4. Contenu du référentiel

4.1 Objectifs des actions inscrites dans la thématique

Objectifs stratégiques

La finalité de la thématique « Activité cognitive/Mémoire » par le biais des actions développées vise à comprendre le fonctionnement de la mémoire, à préserver les capacités cérébrales des personnes âgées autonomes en les stimulant, améliorer la qualité de vie et faire face aux petits trous de mémoire de la vie courante.

Ces actions doivent permettre aux personnes âgées de préserver leur qualité de vie mais également de maintenir leur lien social.

Objectifs opérationnels

Afin de concourir à la réalisation de l'objectif stratégique, les actions devront alors permettre de répondre aux objectifs suivants :

objectifs transversaux :

- > sensibiliser à l'importance de suivre un parcours de prévention global ;
- > développer et entretenir le lien social.

objectifs spécifiques :

- > fournir des explications simples sur le fonctionnement normal de la mémoire et tous les facteurs qui l'influencent ;
- > apprendre des stratégies de mémorisation ;
- > dédramatiser les pertes courantes de mémoire liées à l'âge ;
- > permettre une orientation des personnes vers les structures dédiées au vu de certains signaux.

4.2 Public cible

Toutes les personnes retraitées autonomes, en priorité celles vivant à domicile (y compris résidence autonomie, petite unité de vie) et les publics relevant des territoires identifiés par l'observatoire comme étant fragilisés.

Les personnes dont les troubles de la mémoire s'avèreraient susceptibles de relever d'un caractère pathologique devront être orientées vers leur médecin traitant, une consultation mémoire ou un centre d'examen de santé.

4.3 Approche pédagogique

- > Tenir un discours positif.
- > Favoriser une démarche participative basée sur l'échange et une démarche positive favorisant la réflexion et l'expression des retraités sur leur propre situation.
- > Déroulé :
 - réflexions, informations et apports théoriques ;
 - temps d'échanges dans le groupe et avec l'intervenant ;
 - mise en relation des expériences de vie des participants ;
 - apport d'exemples : solutions, astuces, bonnes pratiques.
- > Utiliser des outils favorisant l'interactivité.
- > Organiser des actions suite aux ateliers, pour permettre aux retraités de poursuivre les rencontres et de maintenir le lien social.

4.4 Forme de l'action et contenu

L'action peut prendre la forme d'une conférence suivie d'un atelier ou directement d'un atelier.

La conférence

Pour aborder la mémoire dans tous ses états.

- > Le fonctionnement biologique et évolution de la mémoire avec l'avancée en âge.
- > L'attention, les centres d'intérêt, la motivation.
- > Le vieillissement normal et le vieillissement pathologique.
- > La mémoire, comment la stimuler.
- > L'importance de l'activité physique, du sommeil, de la nutrition, etc.

À l'issue de la conférence, les inscriptions pour participer à un atelier sont réalisées.

L'atelier

Sa durée peut être variable en nombre de séances. **Il devra cependant comporter un minimum de 3 séances et un maximum de 15 séances de 1 à 2 h 30.**

Le nombre de participants devra être au minimum de 8 avec un maximum de 15.

Afin d'apprécier les capacités des personnes à suivre l'ensemble des séances, un certificat médical peut être demandé. Le plus couramment, un test d'inclusion, notamment dans le cadre d'ateliers comportant un nombre de séances important, devra être réalisé.

Ce test peut être réalisé soit par un professionnel médical ou paramédical : médecin, psychologue, neuropsychologue, infirmier, ou toute personne formée au passage des tests. Dans le cas où c'est un animateur qui fait passer les tests en amont de l'atelier (T0), il s'engage, en cas de repérage de risques potentiels, à orienter les

personnes vers un professionnel de santé. Différents tests peuvent être utilisés : MOCA, Mini mental State (MMS), test de l'horloge, questionnaire de Mac Nair simplifié, l'épreuve des 5 mots, le questionnaire de plainte mnésique (QPC), le test de fluence verbale (cf. annexe 1).

Les séances suivantes permettent de répondre aux objectifs définis ci dessus. Pour ce faire, l'animateur doit être en mesure de :

- > donner des informations sur les fonctions cognitives et leur fonctionnement ;
- > conseiller sur les stratégies à mettre en œuvre dans la vie quotidienne ;
- > aborder les autres aspects du bien-vieillir en lien avec la mémoire : activité physique, alimentation, sommeil, etc.

4.5 Formation des animateurs

Il convient de s'assurer de la qualification ou de l'aptitude de l'animateur pour intervenir sur le thème de la stimulation cognitive auprès d'un public âgé.

Lorsque l'animateur n'est pas un professionnel de santé : médecin, psychologue, il est demandé qu'une formation spécifique, concernant la prévention santé liée à la thématique des fonctions cognitives chez la personne âgée ait été suivie et qu'une actualisation régulière des connaissances soit réalisée.

L'animateur devra par ailleurs :

- > posséder des aptitudes à animer des groupes (pratiques pédagogiques, mises en situation) ;
- > avoir une connaissance de la spécificité du public senior ;
- > être en capacité de recueillir les éléments permettant de réaliser une évaluation de l'action.

4.6 Évaluation

Recommandation au niveau de la méthode

L'évaluation de l'atelier est réalisée en trois temps via un questionnaire :

- > T0 en début du cycle des séances ;
- > T1 en fin de cycle des séances ;
- > T2 3 à 6 mois après la fin des séances.

QUESTIONNAIRE STIMULATION COGNITIVE/MÉMOIRE TO - 1^{RE} SÉANCE DE L'ATELIER

Informations renseignées par l'animateur

Nom et prénom de l'animateur :

Nom de l'atelier :

N° d'anonymisation du participant : | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

(Code Insee/année/mois/jour/code atelier/N° ordre)

Nous vous invitons à participer à l'évaluation de l'atelier en répondant au questionnaire ci-dessous. Cette évaluation étant très utile pour faire évoluer et améliorer le programme, nous vous remercions de bien vouloir renseigner toutes les questions. Conformément à la loi Informatique et Libertés, les informations recueillies sur le questionnaire ont fait l'objet de formalités Cnil. Nous nous engageons à ce que l'exploitation des résultats destinés aux caisses de retraite respecte l'anonymat.

POUR VOUS CONNAÎTRE

Vous êtes : un homme une femme

Votre âge :

- moins 60 ans 60 à 64 ans 65 à 69 ans 70 à 74 ans
 75 à 79 ans 80 à 84 ans 85 à 89 ans 90 ans et plus

Votre situation matrimoniale :

- en couple divorcé(e), séparé(e) célibataire veuf(ve)

Vous habitez :

- seul/e avec votre conjoint/e avec un enfant avec d'autres personnes

Vous habitez :

- en maison en appartement en résidence autonomie
 en maison de retraite non médicalisée

Vos moyens de déplacement au quotidien (plusieurs réponses possibles) :

- à pied à vélo/en deux-roues en voiture en transport en commun autre

Votre caisse de retraite :

- Carsat (Cnav/Assurance retraite) MSA
 CNRACL Enim/CANSSM CNIEG (électricité-gaz)
 Autre régime, préciser :

Votre situation :

- préretraité(e) retraité(e) en activité professionnelle sans activité professionnelle
 en arrêt de travail (accident, maladie) en invalidité demandeur d'emploi

Votre (dernière) activité professionnelle :

- ouvrier employé profession intermédiaire cadre
 artisan, commerçant professions libérales agriculteur

QUESTIONNAIRE STIMULATION COGNITIVE/MÉMOIRE TO - 1^{RE} SÉANCE DE L'ATELIER

Par qui ou comment avez-vous eu connaissance de l'atelier ?

- Votre entourage (amical, familial, voisinage, etc.)
- Un professionnel de santé (médecin, pharmacien, kinésithérapeute, infirmier, etc.)
- La presse, les journaux, un site internet
- La mairie ou le CCAS
- Le Clic ou la maison de l'autonomie
- Votre caisse de retraite
- Un salon ou un forum ou une conférence
- Lors d'un autre atelier
- Par votre caisse de retraite complémentaire
- Par une assistance sociale
- Par un évaluateur des besoins d'aide à domicile
- Autre, préciser :

Avez-vous participé à une conférence présentant les ateliers ? Oui Non

Avez-vous déjà participé à d'autres ateliers ? Oui Non

Si oui, lesquels (plusieurs réponses possibles) ?

- Bien vivre sa retraite/ABV
- Stimulation cognitive/mémoire
- Nutrition
- Activité physique adaptée
- Équilibre
- Habitat
- Bienvenue à la retraite
- Autre, préciser :

Pourquoi assistez-vous à cet atelier ?

- Vous informer et avoir des conseils sur votre santé et votre bien-être
- Passer un bon moment et/ou rencontrer de nouvelles personnes
- Connaître les activités culturelles, sportives, bénévoles, de loisirs, etc. près de chez vous
- Connaître les professionnels du « bien-vieillir » près de chez vous
- Avoir des réponses à des difficultés rencontrées dans la vie quotidienne
- Autre :

Avec combien de personnes êtes-vous en contact en moyenne par semaine (famille, amis, voisins, facteur, commerçants, aide-ménagère, etc.) ?

- 1
- 2-5
- 6-9
- 10 et +

En êtes-vous satisfait ?

- Très satisfait(e)
- Plutôt satisfait(e)
- Plutôt insatisfait(e)
- Très insatisfait(e)

En cas de besoin, pouvez-vous compter sur un membre de votre entourage ? Oui Non

Si oui, lequel ? Conjoint Enfant Autre

QUESTIONNAIRE STIMULATION COGNITIVE/MÉMOIRE TO - 1^{RE} SÉANCE DE L'ATELIER

	PLUSIEURS FOIS PAR SEMAINE	PLUSIEURS FOIS PAR MOIS	PLUSIEURS FOIS PAR AN	JE NE PRA- TIQUE PAS CE TYPE D'ACTIVITÉ
--	----------------------------------	-------------------------------	-----------------------------	--

Vous faites partie d'une association ou d'un club (club de 3^e âge, clubs de jeux, association culturelle, sportive, artistique) ou d'un réseau amical et vous y participez

Vous pratiquez des activités intellectuelles ou culturelles (lecture, concert, théâtre, activités créatives, mots fléchés, cinéma, etc.)

Vous pratiquez des activités physiques ou sportives (bricolage, jardinage, marche, vélo, natation, etc.)

Au cours des 12 derniers mois, vous avez consulté (plusieurs choix possibles) :

un médecin généraliste un médecin spécialiste un chirurgien-dentiste

	TRÈS BONNE	BONNE	MOYENNE	MAUVAISE
--	---------------	-------	---------	----------

Dans l'ensemble, comment évaluez-vous votre santé ?

Comment évaluez-vous votre joie de vivre et votre moral ?

Comment évaluez-vous votre forme physique ?

Dans l'ensemble, êtes-vous satisfait(e) de la vie que vous menez ?

Très satisfait(e) Plutôt satisfait(e) Plutôt insatisfait(e) Très insatisfait(e)

MERCI DE RÉPONDRE AUX AFFIRMATIONS SUIVANTES

	TOUT À FAIT	PLUTÔT OUI	PLUTÔT NON	PAS DU TOUT
--	----------------	---------------	---------------	----------------

Je mémorise facilement les noms propres

Je trouve facilement les objets dont j'ai besoin

Je m'oriente facilement dans l'espace

Je trouve facilement mes mots lors d'une discussion

Je retiens facilement les chiffres

Je retiens facilement les informations et leur source

...

QUESTIONNAIRE STIMULATION COGNITIVE/MÉMOIRE TO - 1^{RE} SÉANCE DE L'ATELIER

	TOUT À FAIT	PLUTÔT OUI	PLUTÔT NON	PAS DU TOUT
Je retiens facilement les tâches que j'ai à faire	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je suis quelqu'un d'attentif	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je m'intéresse à l'actualité	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'arrive à me concentrer facilement sur un sujet précis	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'ai confiance en moi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'ai envie d'apprendre	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'ai envie d'entreprendre, j'ai des projets	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je noue facilement des contacts	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

MERCI D'AVOIR RÉPONDU À CE QUESTIONNAIRE

QUESTIONNAIRE STIMULATION COGNITIVE/MÉMOIRE T1 – DERNIÈRE SÉANCE DE L'ATELIER

Informations renseignées par l'animateur

Nom et prénom de l'animateur :

Nom de l'atelier :

N° d'anonymisation du participant : | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

(Code Insee/année/mois/jour/code atelier/N° ordre)

Vous avez participé à un cycle de prévention. Nous vous invitons à participer à l'évaluation de l'atelier en répondant au questionnaire ci-dessous. Cette évaluation étant très utile pour faire évoluer et améliorer le programme, nous vous remercions de bien vouloir renseigner toutes les questions. Conformément à la loi Informatique et Libertés, les informations recueillies sur le questionnaire ont fait l'objet de formalités Cnil. Nous nous engageons à ce que l'exploitation des résultats destinés aux caisses de retraite respecte l'anonymat.

Avez-vous participé à toutes les séances de cet atelier ? Oui Non

À l'issue de cet atelier, souhaitez-vous participer à un autre atelier (plusieurs réponses possibles) ?

Bien vivre sa retraite/ABV Stimulation cognitive/mémoire Nutrition

Activité physique adaptée Équilibre Habitat Bienvenue à la retraite

Autre, préciser :

Avec combien de personnes êtes-vous en contact en moyenne par semaine (famille, amis, voisins, facteur, commerçants, aide-ménagère, etc.) ? 1 2-5 6-9 10 et +

En êtes-vous satisfait ?

Très satisfait(e) Plutôt satisfait(e) Plutôt insatisfait(e) Très insatisfait(e)

PLUSIEURS
FOIS PAR
SEMAINE

PLUSIEURS
FOIS PAR
MOIS

PLUSIEURS
FOIS PAR
AN

JE NE PRA-
TIQUE PAS
CE TYPE
D'ACTIVITÉ

Vous faites partie d'une association ou d'un club (club de 3^e âge, clubs de jeux, association culturelle, sportive, artistique) ou d'un réseau amical et vous y participez

Vous pratiquez des activités intellectuelles ou culturelles (lecture, concert, théâtre, activités créatives, mots fléchés, cinéma, etc.)

Vous pratiquez des activités physiques ou sportives (bricolage, jardinage, marche, vélo, natation, etc.)

Au cours des 12 derniers mois, vous avez consulté (plusieurs choix possibles) :

un médecin généraliste un médecin spécialiste un chirurgien-dentiste



QUESTIONNAIRE STIMULATION COGNITIVE/MÉMOIRE T1 – DERNIÈRE SÉANCE DE L'ATELIER

	TRÈS BONNE	BONNE	MOYENNE	MAUVAISE
Dans l'ensemble, comment évaluez-vous votre santé ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Comment évaluez-vous votre joie de vivre et votre moral ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Comment évaluez-vous votre forme physique ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dans l'ensemble, êtes-vous satisfait(e) de la vie que vous menez ?	<input type="checkbox"/> Très satisfait(e) <input type="checkbox"/> Plutôt satisfait(e) <input type="checkbox"/> Plutôt insatisfait(e) <input type="checkbox"/> Très insatisfait(e)			

MERCI DE RÉPONDRE AUX AFFIRMATIONS SUIVANTES

	TOUT À FAIT	PLUTÔT OUI	PLUTÔT NON	PAS DU TOUT
Je mémorise facilement les noms propres	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je trouve facilement les objets dont j'ai besoin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je m'oriente facilement dans l'espace	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je trouve facilement mes mots lors d'une discussion	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je retiens facilement les chiffres	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je retiens facilement les informations et leur source	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je retiens facilement les tâches que j'ai à faire	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je suis quelqu'un d'attentif	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je m'intéresse à l'actualité	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'arrive à me concentrer facilement sur un sujet précis	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'ai confiance en moi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'ai envie d'apprendre	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'ai envie d'entreprendre, j'ai des projets	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je noue facilement des contacts	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pensez-vous refaire certains exercices chez vous régulièrement ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cet atelier vous a-t-il permis de découvrir ou redécouvrir en vous des capacités ? (ex. : capacités intellectuelles, sociales, confiance en vous)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

MERCI D'AVOIR RÉPONDU À CE QUESTIONNAIRE

QUESTIONNAIRE STIMULATION CONGNITIVE/MÉMOIRE T2 - 3 À 6 MOIS APRÈS L'ATELIER

Informations renseignées par l'animateur

Nom et prénom de l'animateur :

Nom de l'atelier :

N° d'anonymisation du participant : | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

(Code Insee/année/mois/jour/code atelier/N° ordre)

Vous avez participé à un cycle de prévention. Nous vous invitons à participer à la dernière évaluation de l'atelier en répondant au questionnaire ci-dessous. Cette évaluation étant très utile pour faire évoluer et améliorer le programme, nous vous remercions de bien vouloir renseigner toutes les questions. Conformément à la loi Informatique et Libertés, les informations recueillies sur le questionnaire ont fait l'objet de formalités Cnil. Nous nous engageons à ce que l'exploitation des résultats destinés aux caisses de retraite respecte l'anonymat.

Avec combien de personnes êtes-vous en contact en moyenne par semaine (famille, amis, voisins, facteur, commerçants, aide-ménagère, etc.) ?

- 1 2-5 6-9 10 et +

En êtes-vous satisfait ?

- Très satisfait(e) Plutôt satisfait(e) Plutôt insatisfait(e) Très insatisfait(e)

	PLUSIEURS FOIS PAR SEMAINE	PLUSIEURS FOIS PAR MOIS	PLUSIEURS FOIS PAR AN	JE NE PRATI- QUE PAS CE TYPE D'ACTIVITÉ
Vous faites partie d'une association ou d'un club (club de 3 ^e âge, clubs de jeux, association culturelle, sportive, artistique) ou d'un réseau amical et vous y participez	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vous pratiquez des activités intellectuelles ou culturelles (lecture, concert, théâtre, activités créatives, mots fléchés, cinéma, etc.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vous pratiquez des activités physiques ou sportives (bricolage, jardinage, marche, vélo, natation, etc.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Au cours des 12 derniers mois, vous avez consulté (plusieurs choix possibles) :

- un médecin généraliste un médecin spécialiste un chirurgien-dentiste

	TRÈS BONNE	BONNE	MOYENNE	MAUVAISE
Dans l'ensemble, comment évaluez-vous votre santé ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Comment évaluez-vous votre joie de vivre et votre moral ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Comment évaluez-vous votre forme physique ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



QUESTIONNAIRE STIMULATION CONGNITIVE/MÉMOIRE T2 - 3 À 6 MOIS APRÈS L'ATELIER

Dans l'ensemble, êtes-vous satisfait(e) de la vie que vous menez ?

Très satisfait(e) Plutôt satisfait(e) Plutôt insatisfait(e) Très insatisfait(e)

MERCI DE RÉPONDRE AUX AFFIRMATIONS SUIVANTES

	TOUT À FAIT	PLUTÔT OUI	PLUTÔT NON	PAS DU TOUT
Je mémorise facilement les noms propres	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je trouve facilement les objets dont j'ai besoin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je m'oriente facilement dans l'espace	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je trouve facilement mes mots lors d'une discussion	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je retiens facilement les chiffres	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je retiens facilement les informations et leur source	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je retiens facilement les tâches que j'ai à faire	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je suis quelqu'un d'attentif	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je m'intéresse à l'actualité	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'arrive à me concentrer facilement sur un sujet précis	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'ai confiance en moi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'ai envie d'apprendre	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'ai envie d'entreprendre, j'ai des projets	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je noue facilement des contacts	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Avez-vous refait, régulièrement, certains exercices de l'atelier ? Oui Non

MERCI D'AVOIR RÉPONDU À CE QUESTIONNAIRE

4.7 Recommandations post-ateliers

À la fin de l'atelier, penser à remettre un guide de recommandations par rapport :

- > aux **comportements favorables à adopter** (activité physique régulière, alimentation équilibrée, consommation d'alcool modérée, bon usage des médicaments, suivi médical régulier, etc.) ;
- > à l'**aménagement du logement** (éclairage, barre d'appui, circulation fluide, etc.).

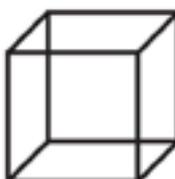
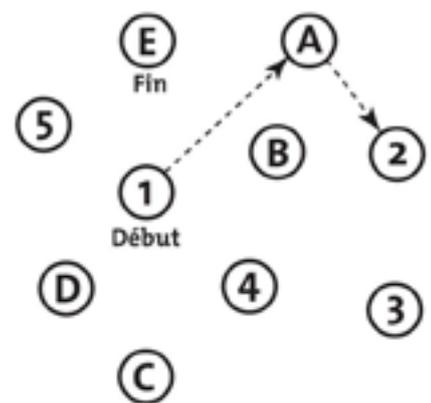
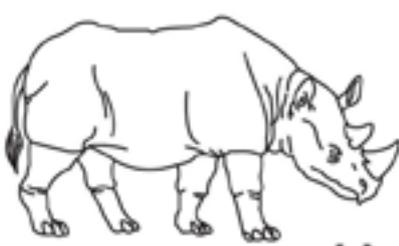
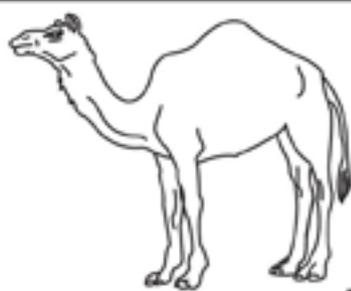
Inciter les retraités à poursuivre les rencontres autour d'activités diverses.

À chaque dernière séance, il est conseillé d'évoquer l'offre de prévention et notamment les autres ateliers monothématiques qui pourraient être utiles aux personnes souhaitant un approfondissement de certains thèmes ou pressenties comme en ayant besoin.

Annexe 1 : exemples de tests

MONTREAL COGNITIVE ASSESSMENT (MOCA) Version 7.1 FRANÇAIS

NOM : _____
 Scolarité : _____ Date de naissance : _____
 Sexe : _____ DATE : _____

VISUOSPATIAL / EXÉCUTIF				Copier le cube	Dessiner HORLOGE (11 h 10 min) (3 points)	POINTS			
		[]	[]	[]	[]	[]			
		Contour	Chiffres	Aiguilles	___/5				
DÉNOMINATION									
						___/3			
[]		[]		[]					
MÉMOIRE		Lire la liste de mots, le patient doit répéter. Faire 2 essais même si le 1er essai est réussi. Faire un rappel 5 min après.		VISAGE	VELOURS	ÉGLISE	MARGUERITE	ROUGE	Pas de point
		1 ^{er} essai							
		2 ^{ème} essai							
ATTENTION		Lire la série de chiffres (1 chiffre/ sec.).		Le patient doit la répéter. [] 2 1 8 5 4					
				Le patient doit la répéter à l'envers. [] 7 4 2				___/2	
Lire la série de lettres. Le patient doit taper de la main à chaque lettre A. Pos de point si 2 erreurs				[] FBACMNAAJKLBAFAKDEAAAJAMOF AAB				___/1	
Soustraire série de 7 à partir de 100.		[] 93	[] 86	[] 79	[] 72	[] 65			___/3
		4 ou 5 soustractions correctes : 3 pts, 2 ou 3 correctes : 2 pts, 1 correcte : 1 pt, 0 correcte : 0 pt							
LANGAGE		Répéter : Le colibri a déposé ses œufs sur le sable. [] L'argument de l'avocat les a convaincus. []						___/2	
Fluidité de langage. Nommer un maximum de mots commençant par la lettre «F» en 1 min				[] _____ (N ≥ 11 mots)				___/1	
ABSTRACTION		Similitude entre ex : banane - orange = fruit [] train - bicyclette [] montre - règle						___/2	
RAPPEL		Doit se souvenir des mots SANS INDICES		VISAGE	VELOURS	ÉGLISE	MARGUERITE	ROUGE	Points pour rappel SANS INDICES seulement
		[]	[]	[]	[]	[]	[]	___/5	
Optionnel		Indice de catégorie							
		Indice choix multiples							
ORIENTATION		[] Date	[] Mois	[] Année	[] Jour	[] Endroit	[] Ville	___/6	
© Z.Nasreddine MD		www.mocatest.org		Normal ≥ 26 / 30		TOTAL		___/30	
Administré par : _____						Ajouter 1 point si scolarité ≤ 12 ans			

Montreal Cognitive Assessment - (MoCA)

Instructions pour l'administration et la cotation

Le Montreal cognitive assessment (MoCA) a été conçu pour l'évaluation des dysfonctions cognitives légères. Il évalue les fonctions suivantes : l'attention, la concentration, les fonctions exécutives, la mémoire, le langage, les capacités visuoconstructives, les capacités d'abstraction, le calcul et l'orientation. Le temps d'exécution est de dix minutes approximativement. Le nombre de points maximum est de 30 ; un score de 26 et plus est considéré normal.

1. Alternance conceptuelle

Administration : l'examineur donne les instructions suivantes, en indiquant l'endroit approprié sur la feuille :

« *Je veux que vous traciez une ligne en alternant d'un chiffre à une lettre, tout en respectant l'ordre chronologique et l'ordre de l'alphabet. Commencez ici (indiquez le 1) et tracez la ligne vers la lettre A, ensuite vers le 2, etc. Terminez ici* » (indiquez le E).

Cotation : un point est alloué si le sujet réussit la séquence suivante :

1 – A – 2 – B – 3 – C – 4 – D – 5 – E

N'allouez aucun point si une erreur n'est pas immédiatement corrigée par le sujet.

2. Capacités visuoconstructives (Cube)

Administration : l'examineur donne les instructions suivantes, indiquant cube : « *Je veux que vous copiez ce dessin le plus précisément possible* ».

Cotation : un point est alloué si le dessin est correctement réalisé :

- le dessin doit être tridimensionnel ;
- toutes les arêtes sont présentes ;
- il n'y a pas d'arête supplémentaire ;
- les arêtes sont relativement parallèles et de même longueur approximative (les prismes rectangulaires sont acceptables).

Le point n'est pas alloué si les critères ci-dessus ne sont pas respectés.

3. Capacités visuoconstructives (Horloge)

Administration : indiquant l'espace approprié, l'examineur donne les instructions suivantes : « *Maintenant je veux que vous dessiniez une horloge en plaçant tous les chiffres et indiquant l'heure à 11 h 10* ».

Cotation : un point est alloué pour chacun des trois critères suivants :

- contour (1 pt.) : le contour doit être un cercle avec peu de déformation (e.g. déformation mineure de la fermeture du cercle) ;
- chiffres (1 pt.) : tous les chiffres doivent être présents sans aucun chiffre en surplus ; les chiffres doivent être dans le bon ordre et bien positionnés ; les chiffres Romains sont acceptés ainsi que les chiffres inscrits à l'extérieur du contour ;

- aiguilles (1 pt.) : les deux aiguilles doivent indiquer la bonne heure ; l'aiguille de l'heure doit être clairement plus petite que l'aiguille des minutes.
La jonction des aiguilles doit être proche du centre de l'horloge ;
- un point n'est pas alloué si les critères ci-dessus ne sont pas respectés.

4. Dénomination

Administration : l'examineur demande au sujet de nommer le nom de chacun des animaux, de la gauche vers la droite.

Cotation : un point est alloué pour la dénomination exacte de chacun des dessins : (1) lion (2) rhinocéros ou rhino (3) chameau ou dromadaire.

5. Mémoire

Administration : l'examineur lit une liste de 5 mots à un rythme de 1 par seconde, après avoir donné les instructions suivantes : « *Ceci est un test de mémoire. Je vais vous lire une liste de mots que vous aurez à retenir. Écoutez attentivement et quand j'aurai terminé, je veux que vous me redisiez le plus de mots possible dont vous pouvez vous rappeler, dans l'ordre que vous voulez* ».

L'examineur lit la liste de mots une première fois et identifie par un crochet (√), dans l'espace réservé à cet effet, chacun des mots énoncés par le sujet. Lorsque le sujet a terminé (s'est souvenu de tous les mots), ou s'il ne peut se rappeler davantage de mots, l'examineur relit la liste de mots après avoir donné les instructions suivantes : « *Maintenant je vais lire la même liste de mots une seconde fois. Essayez de vous rappeler du plus grand nombre de mots possible, y compris ceux que vous avez énoncés la première fois* ». L'examineur identifie par un crochet, dans l'espace réservé à cet effet, chacun des mots énoncés au deuxième essai. À la fin du deuxième essai, l'examineur informe le sujet qu'il devra retenir ces mots car il aura à les redire à la fin du test.

Cotation : aucun point n'est alloué pour le rappel immédiat après le premier et le deuxième essai.

6. Attention

Empan numérique : administration : l'examineur lit une séquence de 5 chiffres à un rythme de 1 par seconde, après avoir donné les instructions suivantes : « *Je vais vous dire une série de chiffres, et lorsque j'aurai terminé, je veux que vous répétiez ces chiffres dans le même ordre que je vous les ai présentés* ».

Empan numérique inversé : administration : l'examineur lit ensuite une séquence de 3 chiffres à un rythme de 1 par seconde, après avoir donné les instructions suivantes : « *Je vais vous dire une série de chiffres, et lorsque j'aurai terminé, je veux que vous répétiez ces chiffres dans l'ordre inverse que je vous les ai présentés* ».

Cotation : un point est alloué pour chacune des séquences correctement répétées (N.B. : la séquence exacte de l'empan à rebours est 2-4-7).

Concentration : administration : l'examinateur lit une série de lettres à un rythme de 1 par seconde, après avoir donné les instructions suivantes : « Je vais vous lire une série de lettres.

Chaque fois que je dirai la lettre A, vous devrez taper de la main une fois. Lorsque je dirai une lettre différente du A, vous ne taperez pas de la main ».

Cotation : aucun point n'est alloué s'il y a plus d'une erreur (e.g. tape sur une mauvaise lettre ou omet de taper sur une lettre A).

Calcul sérié : administration : L'examinateur donne les instructions suivantes : « *Maintenant je veux que vous calculiez 100 - 7, et ensuite, continuez de soustraire 7 de votre réponse, jusqu'à ce que je vous dise d'arrêter* ». L'examinateur peut répéter les instructions une deuxième fois si nécessaire.

Cotation : cet item est coté sur 3 points. N'allouer aucun point si aucune soustraction n'est correcte. 1 point pour 1 soustraction correcte. 2 points pour 2 ou 3 soustractions correctes. 3 points pour 4 ou 5 soustractions correctes. Chaque soustraction est évaluée individuellement. Si le sujet fait une erreur de soustraction mais par la suite soustrait correctement le chiffre 7 mais à partir du chiffre erroné, les points sont alloués lorsque la soustraction du chiffre 7 est correcte, e.g. $100 - 7 = 92 - 85 - 78 - 71 - 64$. Le "92" est incorrect mais tous les chiffres subséquents sont corrects. Donc il s'agit de 4 soustractions correctes, le score est de 3 points.

7. Répétition de phrases

Administration : l'examinateur donne les instructions suivantes : « *Maintenant je vais vous lire une phrase et je veux que vous la répétiez après moi : « Le colibri a déposé ses oeufs sur le sable ».* Ensuite, l'examinateur dit : « *Maintenant je vais vous lire une seconde phrase et vous allez la répéter après moi : L'argument de l'avocat les a convaincus* ».

Cotation : un point est alloué pour chaque phrase correctement répétée. La répétition doit être exacte. L'examinateur sera vigilant pour les erreurs d'omission, de substitution et d'addition.

8. Fluidité verbale

Administration : l'examinateur donne les instructions suivantes : « *Je veux que vous me disiez le plus de mots possible qui débutent par une lettre de l'alphabet que je vais vous dire. Vous pouvez dire n'importe quelle sorte de mot, sauf les noms propres, des chiffres, les conjugaisons de verbe (e.g. mange, mangerons, mangerez) et les mots de même famille (e.g. pomme, pommette, pommier). Je vais vous dire d'arrêter après une minute. Êtes-vous prêt ? Maintenant, dites le plus de mots possible qui commencent par la lettre F* ».

Cotation : un point est alloué si le sujet énonce 11 mots et plus en une minute.

9. Similitudes

Administration : l'examineur demande au sujet de donner le point commun entre deux items présentés, en illustrant par l'exemple suivant : « *En quoi une orange et une banane sont-elles semblables* » ? Si le sujet fournit une réponse concrète, l'examineur demande à une seule autre reprise : « *Donnez-moi une autre raison pour laquelle une orange et une banane se ressemblent* ».

Si le sujet ne donne pas la bonne réponse, dites : « *oui, et elles sont toutes les deux des fruits* ». Ne pas donner d'autres instructions ou explications.

Après l'épreuve d'essai, l'examineur demande : « *Maintenant, dites-moi en quoi un train et une bicyclette se ressemblent* ». Ensuite, l'examineur demande : « *Maintenant, dites-moi en quoi une montre et une règle se ressemblent* ». Ne pas donner d'instruction ou d'indice supplémentaire.

Cotation : un point est alloué pour chacune des deux dernières paires correctement réussie. Les réponses suivantes sont acceptées : pour train-bicyclette ; moyens de transport, moyens de locomotion, pour voyager ; règle-montre/instruments de mesure, pour mesurer. Les réponses **non** acceptables : pour train-bicyclette : ils ont des roues, ils roulent ; et pour règle-montre : ils ont des chiffres.

10. Rappel différé

Administration : l'examineur donne les instructions suivantes : « *Je vous ai lu une série de mots plus tôt dont je vous ai demandé de vous rappeler. Maintenant, dites-moi tous les mots dont vous vous rappelez* ».

L'examineur identifie les mots correctement énoncés sans indice, par un crochet (✓) dans l'espace réservé à cet effet.

Cotation : un point est alloué pour chacun des mots **rappelés spontanément, sans indice**.

Optionnel :

Pour les mots dont le sujet ne se rappelle pas spontanément, l'examineur fournit un indice catégoriel (sémantique). Ensuite, pour les mots dont le sujet ne se rappelle pas malgré l'indice sémantique, l'examineur fournit un choix de réponses et le sujet doit alors identifier le mot approprié. Les indices pour chacun des mots sont présentés ci-dessous :

VISAGE : indice catégoriel : partie du corps choix de réponses : nez, visage, main

VELOURS : indice catégoriel : tissu choix de réponses : denim, coton, velours

ÉGLISE : indice catégoriel : bâtiment choix de réponses : église, école, hôpital

MARGUERITE : indice catégoriel : fleur choix de réponses : rose, marguerite, tulipe

ROUGE : indice catégoriel : couleur choix de réponses : rouge, bleu, vert

Cotation : **pas de points pour les mots rappelés avec indice**. Identifier par un crochet (✓) dans l'espace approprié les mots qui ont été énoncés suite à un indice (catégoriel ou choix de réponse). L'apport d'indices fournit des

informations cliniques sur la nature des difficultés mnésiques. Pour les difficultés de récupération de l'information, la performance peut être améliorée par les indices. Dans le cas de difficultés d'encodage, les indices n'améliorent pas la performance.

11. Orientation

Administration: l'examineur donne les instructions suivantes: « *Dites-moi quelle date sommes-nous aujourd'hui* » ? Si le sujet fournit une réponse incomplète, l'examineur dit: « *Dites-moi l'année, le mois, la date, et le jour exact* ». Ensuite, l'examineur demande: « *Maintenant, dites-moi comment s'appelle l'endroit où nous sommes présentement et dans quelle ville est-ce* » ?

Cotation: un point est alloué pour chacune des réponses exactement énoncées. Le sujet doit dire la date exacte et l'endroit exact (hôpital, clinique, bureau, etc.). Aucun point n'est alloué si le sujet se trompe d'une seule journée pour la date et le jour.

Total

Additionnez tous les points accumulés dans l'espace droit de la feuille, pour un maximum de 30 points. Ajouter un point si la scolarité du sujet est de 12 ans ou moins (si le MoCA est plus petit que 30). Un score égal ou supérieur à 26 est considéré normal.

Le Mini-Mental State (MMS) ou test de Folstein

Description

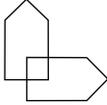
Test d'évaluation des fonctions cognitives et de la capacité mnésique d'une personne. Ce test explore l'orientation temporo-spatiale, l'apprentissage, la mémoire, l'attention, le raisonnement, le langage.

Le test est universel et consiste en une série de trente questions, de difficulté variable, réparties en six catégories :

- > évaluation des capacités d'orientation dans le temps et dans l'espace (jour, mois, année, lieu, étage) ;
- > des capacités d'apprentissage et de transcription des informations (le patient prend une feuille et fait ce qu'on lui dit avec) ;
- > des capacités d'attention et de calcul (le patient retient 3 mots puis fait une série de calculs mentaux) ;
- > des capacités de rappel des informations et de rétention mnésique (le patient doit se remémorer les 3 mots) ;
- > des capacités de langage et d'identification (des objets sont montrés au patient et il doit les nommer) ;
- > de praxie constructive (c'est-à-dire la capacité d'organiser une série de mouvements dans un but précis en reproduisant des formes géométriques).

Réalisation

Mini mental test de Folstein

Score maximal	Score	
5	Orientation (1 point par réponse juste) - En quelle année sommes-nous ? - Quelle saison ? - Quel mois ? - Quelle est la date ? - Quel est le jour ?
5	- Dans quel pays sommes-nous ? - Quelle ville ? - Quel département ? - Quel est le nom de l'hôpital ? (ou l'adresse du médecin) - Quelle salle ? (ou endroit, cabinet, etc.)
3	Apprentissage Donner 3 noms d'objets au rythme d'un par seconde (ex. : cigare, fleur, porte) ; à la répétition immédiate compter 1 point par réponses correctes. Répéter jusqu'à ce que les 3 mots soient appris. Compter le nombre d'essais (ne pas coter).
5	Attention et calcul Compter à partir de 100 en retirant 7 à chaque fois. Arrêter après 5 soustractions. Noter le nombre de réponses correctes.
3	Rappel Demander les 3 noms d'objets présentés auparavant (1 point par mot correct).
9	Langage - Dénommer un stylo, une montre (2 points) - Répéter : « Il n'y a pas de mais, ni de si, ni de et » (1 point) - Exécuter un ordre triple : « Prenez un papier dans la main droite, pliez-le en deux et jetez-le sur le plancher » (1 point par item correct) - Copier le dessin suivant (1 point) Tous les angles doivent être présents  Écrire une phrase spontanée (au moins 1 sujet et 1 verbe), sémantiquement correcte, mais la grammaire et l'orthographe sont indifférentes (1 point)
Total (30)		
Apprécier le niveau de vigilance sur un continuum : Vigile Obnubilé Stupeur Coma		

Détérioration intellectuelle légère entre 21 et 15 points ; modérée entre 5 et 15 ; sévère au-dessous de 5

Interprétation

À chacune des trente questions, une réponse juste entraîne un score de 1 et une réponse fautive ou approximative, un score de 0. Le score final est noté sur 30 points.

Un score rendu en fin de test inférieur ou égal à 24 points permet d'évoquer un état de conscience altéré et d'orienter vers le diagnostic de la démence.

Le score est modulé et pondéré en fonction d'une grille de points correspondants à l'origine socioculturelle de la personne (cf. le tableau ci-dessous), son niveau d'étude et à la durée totale de l'examen.

Tableau V - Normes selon le niveau socioculturel pour la classe d'âge 50-79 ans

Niveau socioculturel	1 Pas de CEP	2 CEP	3 Brevet	4 Bac et plus
Médiane	28	28	28	29
Centile 25	27	27	27	28
Centile 10	24	25	26	27
Centile 5	22	23	25	26

Le centile 5 est considéré comme le seuil pathologique.
Kalafat M., Hugonot-Diener L., Poitrenaud J.
Étalonnage français du MMS version GRECO Rev Neuropsychologie, 2003, 13, 209-236.

Le test de l'horloge

Description

Le test de l'horloge est une épreuve visuo-graphique où la tâche du sujet consiste à dessiner une horloge avec la petite et la grande aiguille à partir d'un cercle prédessiné.

On présente au patient un cercle avec un point central en lui précisant qu'il représente le cadran d'une montre ou d'une horloge.

- > On lui demande de positionner les chiffres correspondant aux heures.
- > On lui demande ensuite de représenter une heure précise : 10 h 20 ou 16 h 10, généralement sans préciser qu'il faut dessiner des aiguilles.

Réalisation

Compter un point pour chaque item exact :

- > les chiffres de 1 à 12 sont présents ;
- > les chiffres sont placés dans le bon ordre ;
- > les chiffres sont bien positionnés ;
- > les deux aiguilles sont dessinées ;
- > l'aiguille indiquant l'heure est bien positionnée ;
- > l'aiguille indiquant les minutes est bien positionnée ;
- > les tailles différentes des deux aiguilles sont respectées et exactes.

Interprétation

Le score normal est de 7/7. Si un ou plusieurs points posent problème, il peut s'agir de troubles cognitifs légers ou d'une démence. Le test présente une bonne sensibilité de détection des démences mais n'est pas spécifique de la maladie d'Alzheimer.

Le questionnaire simplifié de plainte mnésique de Mac Nair

Description

L'échelle de Mac Nair est une échelle subjective mesurant la plainte mnésique du sujet dans les actes de la vie quotidienne. Il s'agit d'un questionnaire d'auto-évaluation explorant divers domaines cognitifs tels que l'attention-concentration, le langage, les personnes, l'orientation dans le temps, etc. Ce questionnaire peut être rempli conjointement par la personne ainsi que par un membre de la famille. Cette évaluation peut se faire en dehors de la présence du médecin.

Réalisation

Il faut coter chacune des propositions selon le score suivant :

- > Jamais : notez 0 ;
- > Rarement : notez 1 ;
- > Parfois : notez 2 ;
- > La plupart du temps : notez 3.

1. Avez-vous des difficultés à vous rappeler des événements de l'actualité récente ?
2. Avez-vous des difficultés à suivre un film (ou une émission de TV ou un livre) parce que vous oubliez ce qui vient de se passer ?
3. Vous arrive-t-il d'entrer dans une pièce et de ne plus savoir ce que vous venez chercher ?
4. Vous arrive-t-il d'oublier de faire des choses importantes que vous aviez prévues ou que vous deviez faire (payer des factures, aller à un rendez-vous ou à une invitation) ?
5. Avez-vous des difficultés à vous souvenir des numéros de téléphone habituels ?
6. Oubliez-vous le nom ou le prénom des personnes qui vous sont familières ?
7. Vous arrive-t-il de vous perdre dans des lieux familiers ?
8. Vous arrive-t-il de ne plus savoir où sont rangés les objets usuels ?
9. Vous arrive-t-il d'oublier d'éteindre le gaz (ou les plaques électriques, ou le robinet, ou la fermeture de la maison) ?
10. Vous arrive-t-il de répéter plusieurs fois la même chose parce que vous oubliez l'avoir déjà dite ?
11. Avez-vous des difficultés à retrouver des noms propres de personnes ou de lieux (acteurs connus, relations, lieux de vacances, etc.) ?
12. Avez-vous des difficultés à apprendre des choses nouvelles (jeux de cartes ou de société, nouvelle recette, mode d'emploi, etc.) ?
13. Avez-vous besoin de tout noter ?
14. Vous arrive-t-il de perdre des objets ?
15. Vous arrive-t-il d'oublier immédiatement ce que les gens viennent de vous dire ?

Interprétation

Un total supérieur à 15 (sur 45) est anormal et doit conduire à effectuer une évaluation plus poussée de la mémoire.

Une différence entre le score de plainte obtenu par le patient et le score obtenu selon l'estimation d'un proche met en évidence une prise de conscience imparfaite de la situation par le patient et peut traduire le début de la maladie.

«L'épreuve des 5 mots »

Description

Le test des cinq mots a pour objectif d'évaluer de façon rapide la performance de la mémoire épisodique et faire la part entre plainte banale et trouble objectif de la mémoire.

Il comprend plusieurs temps : un apprentissage avec indiçage, un rappel immédiat et un rappel différé après une épreuve intercurrente.

Réalisation

Déroulement pratique

1. Présentation de la liste

Montrer la liste des 5 mots (musée - limonade - sauterelle - passoire - camion), disposés de haut en bas sur une feuille, et dire : « *Lisez cette liste de mots à voix haute et essayez de les retenir, car je vous les redemanderai tout à l'heure* ».

Une fois la liste lue, et toujours présentée au patient, lui dire : « *Pouvez-vous me dire, tout en regardant la feuille, quel est le nom de la boisson, de l'ustensile de cuisine, du véhicule, du bâtiment, de l'insecte ?* ».

2. Contrôle de l'enregistrement par le rappel immédiat

Retourner alors immédiatement la feuille et demander au patient : « *Pouvez-vous me dire les mots que vous venez de lire ?* » Pour les mots non rappelés, et seulement pour ceux-ci, demander : « *Quel était le nom de... (en fournissant l'indice correspondant) ?* ».

Compter le nombre de bons mots rappelés (spontanément et avec indiçage) : c'est le « score de rappel immédiat ». Si le score de rappel immédiat est égal à 5, l'enregistrement des mots a été effectif. On peut donc passer à l'épreuve de mémoire proprement dite, c'est-à-dire au rappel différé après une tâche attentionnelle intercurrente.

En revanche, si le score de rappel immédiat est inférieur à 5, retourner la feuille et montrer du doigt le (ou les) mot(s) non rappelé(s) en disant « *le nom de... est...* », puis lui demander de redonner ce (ou ces) mot(s) non rappelé(s) en réponse à leur indice (le but étant de s'assurer que le patient a bien enregistré tous les mots avant d'étudier la mémorisation proprement dite).

3. Épreuve attentionnelle intercurrente

Son but est de détourner l'attention du sujet pendant un temps suffisant (entre 3 et 5 minutes). Le délai peut être mis à profit pour étudier l'orientation temporo-spatiale ou pour réaliser une épreuve de calcul mental, d'organisation sérielle de chiffres, du dessin de l'horloge ou du plan de la chambre, etc.

4. Étude de la mémorisation proprement dite par le rappel différé

Après l'épreuve attentionnelle intercurrente, demander au patient : « *Pouvez-vous me redonner les 5 mots que vous avez lus tout à l'heure ?* » Pour les mots non rappelés, et seulement pour ceux-ci, demander : « *Quel était le nom de ...?* ».

Interprétation

Compter le nombre de bons mots rappelés (spontanément et avec indiçage) : c'est le « score de rappel différé ».

Le score total est la somme des scores de rappel immédiat et différé. Il doit être normalement égal à 10.

Test de fluence verbale

Description

Le test de fluence verbale mesure l'aisance du participant à produire de la parole signifiante, de façon qualitative et quantitative. Le participant doit en un temps donné, évoquer (à l'oral ou l'écrit) le plus grand nombre de mots selon une consigne donnée.

Réalisation

1. Fluence verbale formelle

Consigne :

« Pouvez-vous me dire en 1 minute le plus possible de mots français, soit des noms, soit des verbes, soit des adjectifs, etc. commençant par la lettre « P » ? Ne dites pas de mots de la même famille, de noms propres et ne vous répétez pas, etc.

Par exemple, avec la lettre « L », vous pouvez dire : lune, laver, loyer, etc.
Avez-vous bien compris ? »

2. Fluence verbale catégorielle

Consigne :

« Pouvez-vous me dire en 2 minutes le plus possible de noms que vous connaissez dans la catégorie des noms d'**animaux** sans utiliser des noms de la même famille et sans répétition, etc.

Avez-vous bien compris ? »

Interprétation

Le nombre de mots donnés par le participant, les erreurs et leur nature, le nombre de répétitions, etc. permettent d'évaluer l'aisance au discours spontané, la nature et la sévérité d'éventuels troubles du langage (principalement oral).

Une fluence verbale inférieure à 10 pour les noms commençant par une lettre courante, est suspecte.

Une fluence verbale inférieure à 15 pour les noms d'animaux est suspecte.

Le Questionnaire de Plainte Cognitive (QPC)

Description

Le QPC est un questionnaire qui permet un entretien semi-dirigé à la recherche de plaintes fréquentes dans la maladie d'Alzheimer débutante et modérée (scores de MMS > 18).

Réalisation

**Ces six derniers mois
(cette condition doit être reprise à chaque question)**

	Oui	Non
A : avez-vous ressenti UN CHANGEMENT de votre MÉMOIRE ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
B : pensez-vous que votre mémoire FONCTIONNE MOINS BIEN maintenant que celle de sujets de votre âge ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1. Avez-vous eu l'impression D'ENREGISTRER MOINS BIEN les événements et/ou entendu plus souvent vos proches dire : « je te l'ai déjà dit » ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Avez-vous oublié un RENDEZ-VOUS IMPORTANT ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Avez-vous PERDU vos affaires plus souvent ou plus longtemps que d'habitude ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Avez-vous ressenti des difficultés plus grandes à vous orienter et/ou eu l'impression de ne pas connaître un endroit où vos proches vous ont dit que vous étiez déjà venu ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Avez-vous déjà OUBLIÉ COMPLÈTEMENT UN ÉVÉNEMENT y compris lorsque vos proches vous l'ont raconté et/ou lorsque vous avez pu revoir des photos de celui-ci ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Avez-vous ressenti l'impression de CHERCHER LES MOTS en parlant (sauf les noms propres) et d'être obligé de chercher d'autres mots, de vous arrêter de parler ou de dire plus souvent que d'habitude : « truc » ou « machin » ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Avez-vous réduit certaines activités (ou demandé de l'aide à un proche) DE PEUR DE VOUS TROMPER dans des activités personnelles (papiers administratifs, factures, déclaration d'impôt etc.) ou associatives ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



**Ces six derniers mois
(cette condition doit être reprise à chaque question)**

	Oui	Non
A : avez-vous ressenti UN CHANGEMENT de votre MÉMOIRE ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
B : pensez-vous que votre mémoire FONCTIONNE MOINS BIEN maintenant que celle de sujets de votre âge ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Avez-vous observé une MODIFICATION DE VOTRE CARACTÈRE avec un repli sur vous-même, une réduction des contacts avec les autres ou même le sentiment d'avoir moins d'intérêt pour les choses ou moins d'initiative ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Les deux premières questions (A et B) concernent le fonctionnement global et on doit s'assurer qu'elles ont été bien comprises.

Les 8 questions (1 à 8) concernent la mémoire (1, 2, 3, 5), l'orientation (4), l'anomie (6) et le comportement dans la vie quotidienne (7,8).

Interprétation

Les résultats suivants doivent inciter si possible à rencontrer l'entourage pour confirmer le score et/ou à réaliser un bilan de mémoire :

- > **score >3** (donc oui à 4 questions) ;
- > une seule réponse **OUI à la question 5** (oubli entier d'un événement) ;
- > deux seules réponses **OUI aux questions B** (moins bien fonctionner qu'un sujet de même âge), **4** (orientation), **7** (réduction d'activités) ou **8** (changement de caractère).

Annexe 2 : fiche de synthèse

SYNTHÈSE RÉFÉRENTIEL STIMULATION COGNITIVE/MÉMOIRE

MINIMUM ATTENDU D'UN ATELIER STIMULATION COGNITIVE/MÉMOIRE

Durée et nombre de séances	De 1 à 3 mois De 3 à 15 séances : une séance dure de 1 à 2 h 30
Corps de séance	<p>Les situations de travail doivent partir du concept de pédagogie différenciée et :</p> <ul style="list-style-type: none"> - offrir réflexion, informations et apports théoriques ; - permettre des temps d'échanges dans le groupe et avec l'intervenant ; - mettre en relation des expériences de vie des participants ; - apporter des exemples : solutions, astuces, bonnes pratiques. <p>Veiller à :</p> <ul style="list-style-type: none"> - sensibiliser les participants à suivre un parcours de prévention globale en s'inscrivant à des ateliers thématiques ; - formuler des conseils et recommandations sur des sujets connexes au bien vieillir.

ÉVALUATION

	CONDITION DES FONCTIONS COGNITIVES	IMPACT
Méthode	Analyse des résultats des tests	Analyse quantitative des questionnaires
Outils	1 séance individuelle de tests	Questionnaire auto-administré
Moment	T0	T0, T1 et T2 (3 à 6 mois)
Contenu	<p>Un ou plusieurs des tests suivants peuvent être utilisés :</p> <ul style="list-style-type: none"> - MOCA - Mini mental State (MMS) - Test de l'horloge - Questionnaire de Mac Nair simplifié - L'épreuve des 5 mots - Questionnaire de plainte mnésique - Test de fluence verbale 	<ul style="list-style-type: none"> - Je mémorise facilement les noms propres - Je trouve facilement les objets dont j'ai besoin - Je m'oriente facilement dans l'espace - Je trouve facilement mes mots lors d'une discussion - Je retiens facilement les chiffres - Je retiens facilement les informations et leur source - Je retiens facilement les tâches que j'ai à faire - Je suis quelqu'un d'attentif - Je m'intéresse à l'actualité - J'arrive à me concentrer facilement sur un sujet précis - J'ai confiance en moi - J'ai envie d'apprendre - J'ai envie d'entreprendre, j'ai des projets - Je noue facilement des contacts

FORMATION DES ANIMATEURS

Prérequis	<p>Lorsque l'animateur n'est pas un professionnel de santé : médecin, psychologue, il est demandé qu'une formation spécifique, concernant la prévention santé liée à la thématique des fonctions cognitives chez la personne âgée ait été suivie et qu'une actualisation régulière des connaissances soit réalisée.</p> <p>L'animateur doit notamment :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. posséder des aptitudes à animer des groupes (pratiques pédagogiques, mises en situation) ; 2. avoir une connaissance de la spécificité du public senior ; 3. être en capacité de recueillir les éléments permettant de réaliser une évaluation de l'action.
------------------	--

RECOMMANDATIONS POST-ATELIER

Penser à remettre aux participants un guide de recommandations	<ol style="list-style-type: none"> 1. Recommandations aux comportements favorables à adopter (activité physique régulière, alimentation équilibrée, consommation d'alcool modérée, bon usage des médicaments, suivi médical régulier, etc.). 2. Recommandations à l'aménagement du logement (éclairage, barre d'appui, circulation fluide, etc.).
---	---

Remerciements

Experts et relecteurs :

- **M. Bienvenu Bongue**, coordinateur de projets au Centre technique d'appui et de formation (Cetaf) des centres d'examens de santé.



Le label "Pour bien-vieillir" permet d'identifier les actions de prévention proposées par vos caisses de retraite.

● www.pourbienvieillir.fr