

## rticle original

<http://pdf.lu/0aub>

Apprendre plusieurs langues, même à l'âge adulte, ralentit la dégradation cognitive chez les personnes âgées.

Apprendre une langue étrangère est-il un antidote contre le vieillissement? Selon des chercheurs de l'Université d'Édimbourg, en Écosse, le fait de parler deux langues (ou plus) pourrait ralentir le déclin cognitif lié à l'âge. Leur étude, publiée dans la revue américaine *Annals of Neurology*, montre qu'être bilingue est associé à de meilleures performances cognitives à un âge avancé et ce, que le deuxième langage ait été acquis dès l'enfance ou après 18 ans.

«Être bilingue apporte des capacités supplémentaires au cerveau, capacités qui le protégeront des années plus tard, résume le Dr Bernard Croisile, chef de service de neuropsychologie au CHU de Lyon. Comme le pointe bien l'étude, ce bénéfice est indépendant du sexe, du quotient intellectuel, du niveau d'éducation ou du mode de vie de la personne».

Élevés dans la langue anglaise, les personnes incluses dans la recherche ont passé un premier test d'intelligence en 1947, à l'âge de 11 ans. L'épreuve a été renouvelée une soixantaine d'années plus tard, peu après leur 70e anniversaire. Résultat: les performances cognitives des 260 participants ayant déclaré être capables de communiquer dans plus de deux langues se sont révélées meilleures que celles d'un groupe comparable mais monolingue. Un impact principalement observé sur les tests d'intelligence générale et de lecture.

## Des bénéfices tout au long de la vie

«Le bilinguisme mobilise plusieurs fonctions cognitives, souligne le chercheur Thomas Hak, spécialiste du déclin cognitif à l'Université d'Édimbourg et auteur principal. Les bilingues traitent en effet constamment différents sons, mots, concepts, structures grammaticales et normes sociales associées au langage parlé».

En 2009, une étude italienne avait déjà montré que le maniement de deux langues améliore certaines fonctions exécutives du cerveau des enfants - notamment la capacité à se concentrer de façon sélective et à s'adapter à une nouvelle règle. Dans ce cas, la recherche portait sur des bébés de 7 mois, un âge où l'enfant ne sait pas encore parler mais se montre déjà capable de reconnaître les langues qu'il a entendu depuis sa naissance.

Les bénéfices du bilinguisme ont également été mis en évidence à l'autre bout de la vie. Connaître plusieurs langues retarderait ainsi de 5 ans l'entrée dans différentes formes de démence, notamment la maladie d'Alzheimer, a montré une étude britannique. Ainsi, selon Thomas Hak, «même si le mécanisme n'est pas encore bien connu, on peut affirmer que le bilinguisme a des effets positifs sur le cerveau à plusieurs étapes de la vie».

Les auteurs nuancent toutefois la portée de leur conclusion. Loin d'être une «panacée cognitive», écrivent-ils, le bilinguisme est un des nombreux facteurs ayant une influence sur le vieillissement cérébral et le risque de démence. Le Dr Croisile le confirme: «Quelles qu'elles soient, des activités intellectuelles riches et variées, pratiquées à tout moment de la vie, sont un facteur de protection pour le cerveau à un âge avancé».

Delphine Chavet

---