

Le multilinguisme serait efficace pour lutter contre le vieillissement cognitif

Les personnes multilingues vieillissent moins vite sur le plan cognitif. C'est ce qu'avance une étude publiée dans la revue "Nature Aging". Même en tenant compte d'autres facteurs de protection tels que l'éducation, l'exercice physique ou les relations sociales, l'effet positif du multilinguisme persistait.

Dans l'étude publiée lundi dans la revue "Nature Aging", sur la base de 86'149 personnes de 50 à 90 ans et venant de 27 pays européens, une équipe de recherche internationale a comparé l'âge chronologique d'individus avec leurs données biologiques et leurs caractéristiques comportementales – telles que la santé, la forme physique, le mode de vie et l'activité sociale.

Le but: calculer si une personne était biologiquement plus jeune ou plus âgée que son âge chronologique ne le suggérait, puis voir si le multilinguisme est une variable significative pour expliquer les fluctuations entre individus.

Un engagement multilingue soutenu renforce les réseaux cérébraux grâce à un défi cognitif continu. Extrait de l'étude

L'étude a conclu que les personnes multilingues présentaient une probabilité significativement plus faible de "vieillissement accéléré" que celles ne parlant qu'une seule langue. Chaque langue supplémentaire renforçait cet effet protecteur. Les scientifiques utilisent la métaphore physiologique d'un effet dose-dépendant.

La "réserve cognitive"

Le groupe de recherche attribue cet effet à la "réserve cognitive". L'idée est que les personnes qui parlent plusieurs langues disposent d'une plus grande capacité de mémorisation en vieillissant.

"Étant donné que toutes les langues restent actives même lorsqu'une seule est utilisée, chaque langue supplémentaire augmente probablement les exigences en matière d'exécution, d'attention et de mémoire, renforçant ainsi les mécanismes de réserve cognitive de manière cumulative", suggèrent les scientifiques.

Le défi consiste maintenant à comprendre ses mécanismes et à les traduire en stratégies pour un vieillissement en bonne santé. Jason Rothman et Federico Gallo, chercheurs en neurosciences

"Les effets protecteurs devraient augmenter à mesure que davantage de langues sont maîtrisées simultanément. Cette interprétation est cohérente avec les modèles de neuroplasticité (...) qui postulent qu'un engagement multilingue soutenu renforce les réseaux cérébraux grâce à un défi cognitif continu. En effet, les réseaux cérébraux améliorés sont ceux qui sont les plus vulnérables au déclin lié à l'âge, aux troubles cognitifs légers et à la démence", ajoute l'équipe de recherche.

Nouvelles questions de recherche

"L'effet est clairement documenté – le défi consiste maintenant à comprendre ses mécanismes et à les traduire en stratégies pour un vieillissement en bonne santé", écrivent les chercheurs en neurosciences Jason Rothman et Federico Gallo de l'Université de Lancaster au Royaume-Uni dans un commentaire sur l'étude.

Le multilinguisme pourrait être un levier rentable pour la santé publique qui pourrait être tout aussi important que les programmes de promotion de l'exercice physique ou de sevrage tabagique.

Des recherches pourraient être désormais entreprises afin d'étudier si l'apprentissage de nouvelles langues à un âge avancé a le même effet protecteur que le multilinguisme pratiqué tout au long de la vie.

Les Suisses monolingues sont minoritaires

L'équipe de recherche internationale a examiné les données de plus de 86'000 adultes issus de 27 pays européens, dont celles de 2634 citoyens suisses.

D'après les données de l'étude, 8,3% des Suisses et Suissesses déclarent ne parler qu'une seule langue. Ils et elles sont 19,7% à en parler deux, 35,5% à en parler trois, et 36,5% à en parler plus que trois et un peu plus d'un tiers en parlent trois ou quatre.

Article original: SRFNews

Adaptation web: Julien Furrer (RTS)

Podcast - Pourquoi les Romands ont-ils autant de peine avec l'allemand?

"Bourrage de crâne", "trop de vocabulaire", "boule au ventre"... En Suisse, l'apprentissage de l'allemand reste une expérience difficile pour de nombreux Romands et Romandes. Les méthodes d'enseignement sont jugées trop déconnectées de la pratique. Daniel Elmiger, linguiste à l'Université de Genève, suggère de revoir les objectifs et de développer l'enseignement bilingue pour améliorer la situation.

Pourquoi les Romand·e·s ont autant de peine avec l'allemand ? / Le Point J / 14 min. / le 3 novembre 2025