

LES BIENFAITS D'APPRENDRE UNE NOUVELLE LANGUE À UN ÂGE AVANCÉ

+ Neurosciences cognitives



SANDRYNE GUAY est une jeune chercheuse en neuropsychologie au sein du laboratoire Cognition, Neurosciences,

Affects et Comportements (CogNAC) de l'Université du Québec à Trois-Rivières. Elle s'intéresse à la manière de limiter les effets négatifs des changements du cerveau sur la vie quotidienne des personnes âgées. Ses travaux portent sur les potentiels bienfaits des loisirs cognitivement stimulants sur les aptitudes des personnes âgées. Plus précisément, elle s'intéresse à l'effet bénéfique de l'apprentissage des langues sur le fonctionnement du cerveau.

« Ce que j'aime de la recherche, c'est qu'elle me pousse toujours à aller plus loin dans ma compréhension du monde. Il y a toujours quelque chose de nouveau à apprendre. On ne s'ennuie jamais ! »

Sandryne Guay

UQTR



Université du Québec
à Trois-Rivières

L'EXPÉ



www.experimentarium.fr

Avec le vieillissement s'accompagnent beaucoup de changements physiques : des rides apparaissent, les cheveux deviennent blancs, la peau devient plus terne... Le cerveau aussi subit des changements qui sont parfois plus subtiles. En effet, les troubles de la mémoire, les difficultés d'attention et la diminution de l'inhibition sont des exemples de problèmes qu'une personne qui vieillit peut rencontrer. C'est ce qu'on appelle le « vieillissement cognitif ».

Entraîner son cerveau est une manière efficace de limiter les effets négatifs du vieillissement cognitif chez les personnes âgées. Sandryne se demande si le fait d'apprendre une nouvelle langue offrirait des effets positifs équivalents aux entraînements du cerveau chez les personnes vieillissantes. Son objectif est de vérifier si participer à un programme d'apprentissage d'une nouvelle langue à un âge avancé permettrait aussi d'améliorer les processus du cerveau comme

l'attention et l'inhibition (capacité à bloquer une réponse/réaction automatique).

Pour ce faire, Sandryne a recruté des personnes âgées inscrites à un programme d'apprentissage de l'anglais. Les participants au programme ont eu environ 2h de pratique de l'anglais par semaine pendant 10 semaines. Chaque semaine, ils se rencontraient en groupe pour apprendre et discuter en anglais avec leur enseignant. Sandryne les a rencontrés avant le début des ateliers et à la fin. À chaque rencontre, les participants ont fait une tâche qui utilise leur attention et leur inhibition. Pendant la tâche, leur activité cérébrale était mesurée avec un électroencéphalogramme (EEG).

Avec ces données, Sandryne aimerait voir si les personnes âgées sont plus rapides et font moins d'erreurs à la tâche après le programme. Elle aimerait aussi voir si leur cerveau est plus efficace lorsqu'il réalise la tâche.

LES OBJECTIFS

- + Déterminer s'il y a des améliorations de performances à la suite de l'apprentissage d'une nouvelle langue chez les personnes âgées.
- + Vérifier s'il y a des différences cérébrales entre le début et la fin du programme d'apprentissage de l'anglais chez les personnes âgées.