

08.11.2012 - 08:03 Uhr

Apprendre vite reste possible à un âge avancé / Faculté d'apprentissage des seniors

Bern (ots) -

La faculté d'apprentissage de l'être humain n'est pas fonction de l'âge. Qu'une personne âgée soit capable ou non d'apprendre quelque chose de nouveau rapidement dépend plutôt de son vocabulaire et de sa mémoire de travail. C'est ce que prouvent des études soutenues par le Fonds national suisse (FNS).

"A mon âge, je ne vais plus apprendre ça. Quand j'étais plus jeune, je pouvais encore retenir bien plus de choses." Tout le monde a déjà entendu de telles phrases. Selon un avis répandu, la faculté d'apprentissage baisse chez les personnes âgées, même si celles-ci ne souffrent pas de démence. Une réduction de cette capacité est-elle vraiment inéluctable en vieillissant? "Non", répond le psychologue suisse Philippe Rast, qui travaille actuellement comme chercheur à l'Université de Victoria (Canada). Ses études prouvent que l'âge ne constitue pas le facteur déterminant concernant la rapidité et la qualité d'apprentissage.

Potasser son vocabulaire pour la science Pour son travail, Philippe Rast s'est appuyé sur des données de l'étude longitudinale zurichoise sur la capacité de mémorisation à un âge avancé (Zürcher Längsschnittstudie zur Gedächtnisleistung im Alter). Pour cette étude, 334 Zurichoises et Zurichois en bonne santé âgés de 66 à 81 ans ont passé divers tests cognitifs. L'étendue de leur vocabulaire, les performances de leur mémoire de travail et la vitesse de traitement de leur cerveau ont notamment été examinées. Les sujets ont ensuite dû bûcher de nouveaux mots; chaque fois, 27 mots leur étaient montrés pendant deux secondes sur un écran. Ils essayaient ensuite de se souvenir d'un maximum de mots. Cette procédure était répétée cinq fois, afin d'établir ce que l'on appelle une performance d'apprentissage. Il en est ressorti que l'âge des sujets n'avait aucune incidence sur cette performance.

Améliorer son vocabulaire de façon ciblée En revanche, deux facteurs en particulier permettent de faire d'importants pronostics: les sujets qui possèdent un vocabulaire étendu et une bonne mémoire de travail ont spécialement bien retenu les nouveaux mots, et ce particulièrement rapidement. Au contraire, la vitesse de traitement a eu une influence moins importante, et seule celle-ci se détériore avec l'âge. Selon Philippe Rast, ces résultats éveillent des espoirs: en principe, il devrait être possible de maintenir, voire même d'améliorer, la faculté d'apprendre en vieillissant en encourageant de manière ciblée l'acquisition du vocabulaire et la mémoire de travail. Cela voudrait dire que les personnes âgées ne seraient pas démunies face à une baisse de l'aptitude à apprendre.

Le résumé des résultats est disponible au format PDF auprès du FNS: com@snf.ch.

Le texte de ce communiqué de presse est disponible sur le site Internet du Fonds national suisse: www.fns.ch > Médias > Communiqués de presse.

Contact:

Dr Philippe Rast
Department of Psychology
University of Victoria
P.O. Box 3050 STN CSC
Victoria, BC
V8W 3P5, Canada
Tél.: 079 387 63 22
Courriel: prast@uvic.ca

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/fr/pm/100002863/100727881> abgerufen werden.