



Votre cerveau ne vieillit pas, il se transforme

SCIENCES Il a longtemps été admis que, passé 25 ans, le déclin des capacités cognitives était inéluctable. Mais plusieurs recherches récentes montrent qu'il n'en est rien: selon le type d'intelligence étudié, un cerveau adulte sera plus performant que celui d'un adolescent. Et même des sujets centenaires conservent une appréciable plasticité cognitive

Dès 18 mois, un bébé possède des notions de syntaxe lui permettant de comprendre le sens des mots. Certaines compétences comme la reconnaissance des émotions, la compréhension du vocabulaire, mais aussi la régulation du stress, semblent atteindre leur sommet entre 45 et 50 ans. A 100 ans, il est encore possible d'apprendre une nouvelle langue – même si le processus risque de prendre un peu plus de temps et d'être

plus fatigant qu'à 15 ans. Ces données sont toutes issues de recherches récentes, et tendent à montrer que, à rebours d'une sagesse populaire promettant un inexorable déclin cérébral après l'âge de 25 ans, l'évolution

du siège de la pensée n'a rien de linéaire.

«Il y a une grande hétérogénéité concernant le moment où les performances cognitives culminent, atteignent un plateau ou commencent à baisser», explique ainsi Joshua Hartshorne, chercheur au Département du cerveau et des sciences cognitives du Massachusetts Institute of Technology (MIT). Il faudrait dès lors plutôt parler d'un cerveau qui, selon son âge, aura plus ou moins de facilité à développer telle ou telle compétence. Autre bonne nouvelle: il a été prouvé en 2013 que, contrairement à une idée reçue, nos neurones ne sont pas condamnés à se raréfier une fois que nous atteignons l'âge adulte: il en apparaît constamment de nouveaux dans certaines régions du cerveau, ce qui permet d'apprendre à tout âge.

«Le vieillissement cognitif est très lié à une non-utilisation des ressources du cerveau»

MATTHIAS KLIEGEL,
RESPONSABLE DU LABORATOIRE
DU VIEILLISSEMENT COGNITIF
DE L'UNIVERSITÉ DE GENÈVE

Saviez-vous que vous pouvez capturer un PDF directement dans votre compte Evernote grâce au Web Clipper ?

[À essayer d'urgence](#)