

DE QUEL CÔTÉ DU SPECTRE D'INTELLIGENCE ÊTES-VOUS ?

FAIRE LE TEST

Fais un test de 3 minutes

Défie ton esprit avec le test QI MyIQ, selon la norme Mensa

Ouvrir >

ACCUEIL > SCIENCES > SANTÉ Réserver aux abonnés

«Plus on apprend de choses, plus on repousse les effets délétères de l'âge»: comment bien vieillir

La recherche est formelle: apprendre de nouvelles choses, y compris durant le troisième âge, peut aider à vieillir mieux. Une conférence sur le sujet se tiendra à Lausanne le 30 mars. Interview avec l'une des intervenantes, la Docteure en psychologie et neuropsychologie Anne-Claude Juillerat Van der Linden



Une paire de mains appartenant à une femme âgée. — © gijphotos via imago-images.de / IMAGO/Panthermedia

Marion Pollice

Publié le 27 mars 2026 à 10:01. / Modifié le 27 mars 2026 à 10:12.
 2 min. de lecture

[PARTAGER](#) [LIRE PLUS TARD](#) [OFFRIR L'ARTICLE](#)

NEWSLETTER - CHAQUE MERCREDI

Sciences S'INSCRIRE

Chaque mercredi, les sciences décortiquées par nos journalistes spécialisés, pour garder un œil curieux sur l'avancée des connaissances et porter un regard éclairé sur notre monde.

«Plus on apprend de choses, plus ...» - Un article de Marion ...

06:00 03:14

[LIRE PLUS TARD](#)

Il n'est pas rare d'entendre qu'après l'enfance, apprendre deviendrait plus difficile. L'affirmation n'est ni vraie, ni complètement erronée. Mais la recherche en la matière confirme un autre état de fait: se confronter à de nouveaux apprentissages aide à bien vieillir. De quels apprentissages parlez-vous? Et dans quel contexte?

Publicité

Quel est votre QI ?

PASSER LE TEST QI

Fais un test de 3 minutes

Défie ton esprit avec le test QI MyIQ, selon la norme Mensa

Ouvrir >

Ces questions seront au coeur d'une conférence nationale intitulée *Apprendre toute la vie: un enjeu de société* organisée par les Universités des seniors latines et le magazine *Généralions* à la Brasserie de Montbenon, à Lausanne, lundi 30 mars. La Docteure en psychologie et neuropsychologie Anne-Claude Juillerat Van der Linden y prendra la parole. Elle a accepté de répondre à nos questions en amont de l'événement.

Lire encore: [Vieillir, ce n'est pas décliner, c'est continuer à monter l'escalier de la vie](#) 🔗

Le Temps: Quels facteurs influencent notre capacité d'apprentissage?

Anne-Claude Juillerat Van der Linden: Ce qui fait notre trajectoire dans l'avancée en âge comporte, bien sûr, une part génétique héritée de nos parents, mais elle est minuscule en comparaison avec les quantités de bon et mal qui adviennent tout au long de notre vie et qui concernent notre santé, nos habitudes de vie - activité, sommeil, alimentation - ainsi que des facteurs psychosociaux comme l'accès à l'éducation. On a longtemps pensé que des personnes qui avaient beaucoup étudié dans leur jeunesse étaient prémunies par rapport à celles qui n'auraient pas eu cette chance, mais les études montrent que c'est surtout la continuité de l'éducation et la curiosité tout au long de la vie qui vont influencer sur la qualité du vieillissement.

Il faudrait donc régulièrement se lancer dans de nouvelles activités...

Il est important d'avoir des activités ou des loisirs qui sortent de la routine: ce n'est pas négatif de jouer régulièrement au Scrabble ou au Sudoku, mais il faut confronter le cerveau à des éléments neufs qui le sortent de sa zone de confort et lui permettent de tisser de nouvelles connexions neuronales. Quatre activités différentes dans la semaine, c'est bien. Les bénéfices sont aussi démultipliés lorsqu'on exerce une activité en groupe, au sein d'une communauté à laquelle on se sent appartenir. Cela convoque l'estime de soi et permet de lutter contre les stéréotypes liés à l'âge. Je dirais aussi qu'associer une activité physique à d'autres, plus cérébrales, est vraiment bénéfique. Et plus on apprend de choses, plus on repousse les effets délétères de l'âge.

Publicité

E-trading

Les transactions boursières aussi simples que bonjour. Avec e-trading.

[En savoir plus](#)

Lire aussi: [«Ma fille me défend d'utiliser mon téléphone portable»: Au Brésil, le troisième âge addict au smartphone](#) 🔗

On parle beaucoup de l'isolement lié à l'âge... Comment se motiver à chercher la nouveauté?

Il existe un niveau «micro» de la motivation - «Moi je dois me bouger les fesses» ou «Je me donne ce défi» - mais ensuite, nous sommes confrontés à un niveau «méso»: il faut des infrastructures accessibles, plus de financement pour des associations comme l'Université des seniors, un urbanisme qui facilite les déplacements des personnes âgées. Ce sont des enjeux de politiques publiques qui posent la question de ce que l'on souhaite pour cette part grandissante de la population. Enfin, il y a des questions de politique plus générale, quant à la prévention par exemple, qui touchent à ce que nous sommes prêts à investir dans des organismes comme Promotion Santé Suisse. C'est une intrication de tous ces éléments qui vont permettre aux gens d'être informés et d'oser sauter le pas vers de nouveaux apprentissages.

Lire aussi: [Laure Adler: «Simone de Beauvoir m'a donné la force de faire le mur»](#) 🔗

Conférence *Apprendre toute la vie: un enjeu de société*, lundi 30 mars 2026 de 13h30 à 17h00, salle Paderewski du Casino de Montbenon à Lausanne, organisée par Connaissance3.

[PARTAGER](#) [LIRE PLUS TARD](#) [OFFRIR L'ARTICLE](#)

NOS LECTEURS ONT LU ENSUITE

- Cathie Wood, d'ARK Invest: «D'ici à cinq ans, la croissance mondiale passera de 5 à 7-8% par an grâce aux technologies»**

Publié le 26 mars 2026 à 21:34. / Modifié le 26 mars 2026 à 21:34.

Jusqu'à 200 000 dollars pour quelques heures de vol: comment la guerre au Moyen-Orient a créé un marché d'exfiltration en jet privé

Publié le 26 mars 2026 à 04:30. / Modifié le 26 mars 2026 à 06:43.

Suisse, fortunée et fonctionnaire internationale, elle ne paiera aucun impôt à Genève

Publié le 26 mars 2026 à 08:02. / Modifié le 26 mars 2026 à 09:17.

Pour le G7 à Evian, la Suisse déploiera son premier système anti-drones

Publié le 26 mars 2026 à 18:52. / Modifié le 26 mars 2026 à 19:57.

La flagornerie sans limite du secrétaire général de l'OTAN face à Donald Trump provoque des crispations

Publié le 26 mars 2026 à 18:11. / Modifié le 26 mars 2026 à 18:30.

Genève enregistre un excédent de 50 millions et ses comptes devraient rester bons «grâce» à la crise au Moyen-Orient

Publié le 26 mars 2026 à 11:51. / Modifié le 26 mars 2026 à 15:33.

C'était une caserne presque déserte, ce sera l'un des quartiers les plus denses de Genève: la mutation «hors norme» des Vernets

Publié le 26 mars 2026 à 16:24. / Modifié le 26 mars 2026 à 16:49.

A Gaza, le Hamas profite de la guerre entre Israël et l'Iran pour réaffirmer son autorité par la force

Publié le 27 mars 2026 à 04:30. / Modifié le 27 mars 2026 à 06:43.

ARTICLES LES PLUS LUS

- 1 **Cathie Wood, d'ARK Invest: «D'ici à cinq ans, la croissance mondiale passera de 5 à 7-8% par an grâce aux technologies»**
- 2 **Jusqu'à 200 000 dollars pour quelques heures de vol: comment la guerre au Moyen-Orient a créé un marché d'exfiltration en jet privé**
- 3 **Suisse, fortunée et fonctionnaire internationale, elle ne paiera aucun impôt à Genève**
- 4 **Pour le G7 à Evian, la Suisse déploiera son premier système anti-drones**
- 5 **La flagornerie sans limite du secrétaire général de l'OTAN face à Donald Trump provoque des crispations**
- 6 **Genève enregistre un excédent de 50 millions et ses comptes devraient rester bons «grâce» à la crise au Moyen-Orient**
- 7 **C'était une caserne presque déserte, ce sera l'un des quartiers les plus denses de Genève: la mutation «hors norme» des Vernets**
- 8 **A Gaza, le Hamas profite de la guerre entre Israël et l'Iran pour réaffirmer son autorité par la force**

LIRE AUSSI

- Huis clos montagnard sous tension. «Comme des bêtes», de l'écrivaine Violaine Bérot, ensorcelle à Genève**

Cathie Wood, d'ARK Invest: «D'ici à cinq ans, la croissance mondiale passera de 5 à 7-8% par an grâce aux technologies»

Publicité

E-trading

Les transactions boursières aussi simples que bonjour. Avec e-trading.

A Neuchâtel, les Toilettes accueillent le retour de l'autonomie aux aînés

Donald Trump va marquer les billets de banque américains avec sa signature

Publicité

Promotion Mitsubishi ASX

Jusqu'à 50% de rabais sur une sélection de véhicules d'occasion!

Premier succès judiciaire d'Anthrop dans sa bataille contre l'administration Trump

Formex et Dixel ou les vertus d'une micromarque adossée à un sous-traitant horloger de premier plan

Publicité

Promouvoir la santé

Des entreprises qui veillent à la santé de leurs collaborateurs

LE CHOIX DE LA RÉDACTION

- 📰**

Expos, concerts, théâtre, cinéma: nos recommandations culturelles de la semaine

Publié le 26 mars 2026 à 18:15. / Modifié le 27 mars 2026 à 10:11.
🕒 1 min. de lecture

Protection des enfants: les verdicts des procès contre Meta et Google sont-ils réellement «historiques»?

Publié le 26 mars 2026 à 19:16. / Modifié le 27 mars 2026 à 10:12.
🕒 4 min. de lecture

Cathie Wood, d'ARK Invest: «D'ici à cinq ans, la croissance mondiale passera de 5 à 7-8% par an grâce aux technologies»

Publié le 26 mars 2026 à 21:34. / Modifié le 27 mars 2026 à 10:11.
🕒 3 min. de lecture

CONTENUS PARTENAIRES

- Publicité**

Le Starter-kit Velo

Créer ton pack personnalisé dès maintenant

Publicité

1000 questions, 1 réponse

Des questions sur votre retraite? Nous vous conseillons gratuitement.

Publicité

Fonds de prévoyance

Investir dans des fonds de prévoyance pour mieux dormir demain.

<p>LE TEMPS</p> <p>Impressum</p> <p>À Propos</p> <p>Communication</p> <p>Rejoignez Le Temps</p> <p>Offres d'emploi</p> <p>Régie Publicitaire du Temps</p> <p>Avis de décès</p> <p>Événements</p>	<p>ABONNEMENTS ET SERVICES</p> <p>Abonnements</p> <p>Privileges abonnés</p> <p>Epaper</p> <p>Newsletters</p> <p>Magazine T</p> <p>Questions fréquentes</p> <p>Archives</p> <p>Archives historiques</p>	<p>DOCUMENTS DE RÉFÉRENCES</p> <p>Conditions générales d'utilisation</p> <p>Conditions générales de vente</p> <p>Politique de confidentialité</p> <p>Gestion des cookies</p> <p>Charte des partenariats</p> <p>Charte éditoriale en matière d'intelligence artificielle générative</p>	<p>SUIVEZ LE TEMPS</p> <p> Facebook</p> <p> X</p> <p> LinkedIn</p> <p> Instagram</p> <p> YouTube</p> <p> TikTok</p>
---	---	---	--