

Apprendre toute la vie: un enjeu de société  
Lausanne, 30 mars 2026



# La curiosité est le plus beau des défauts, à tout âge !

Anne-Claude Juillerat Van der Linden,



Curieux/curieuse ?



Uni3

Connaissance.3



**curiosité**  nom féminin

- au sens de **intérêt**

**intérêt**, **appétit**, soif de connaître

Curiosité  
interpersonnelle

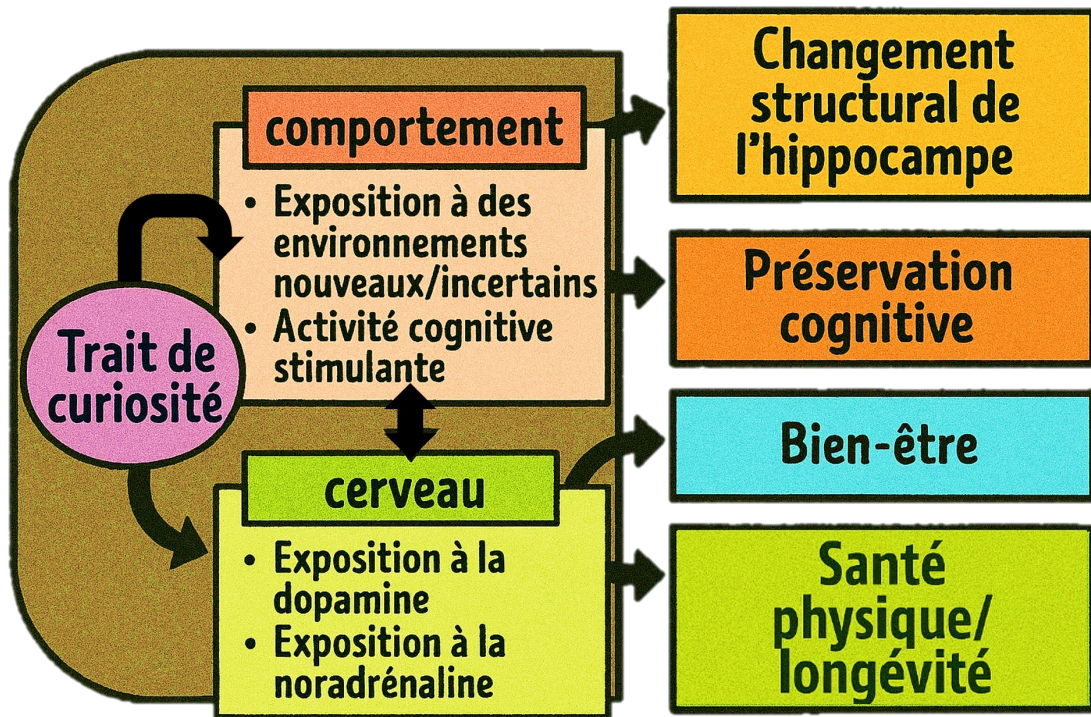
Curiosité  
épistémique

Curiosité  
intrapersonnelle

Recherche de  
sensations

Ouverture à  
l'expérience

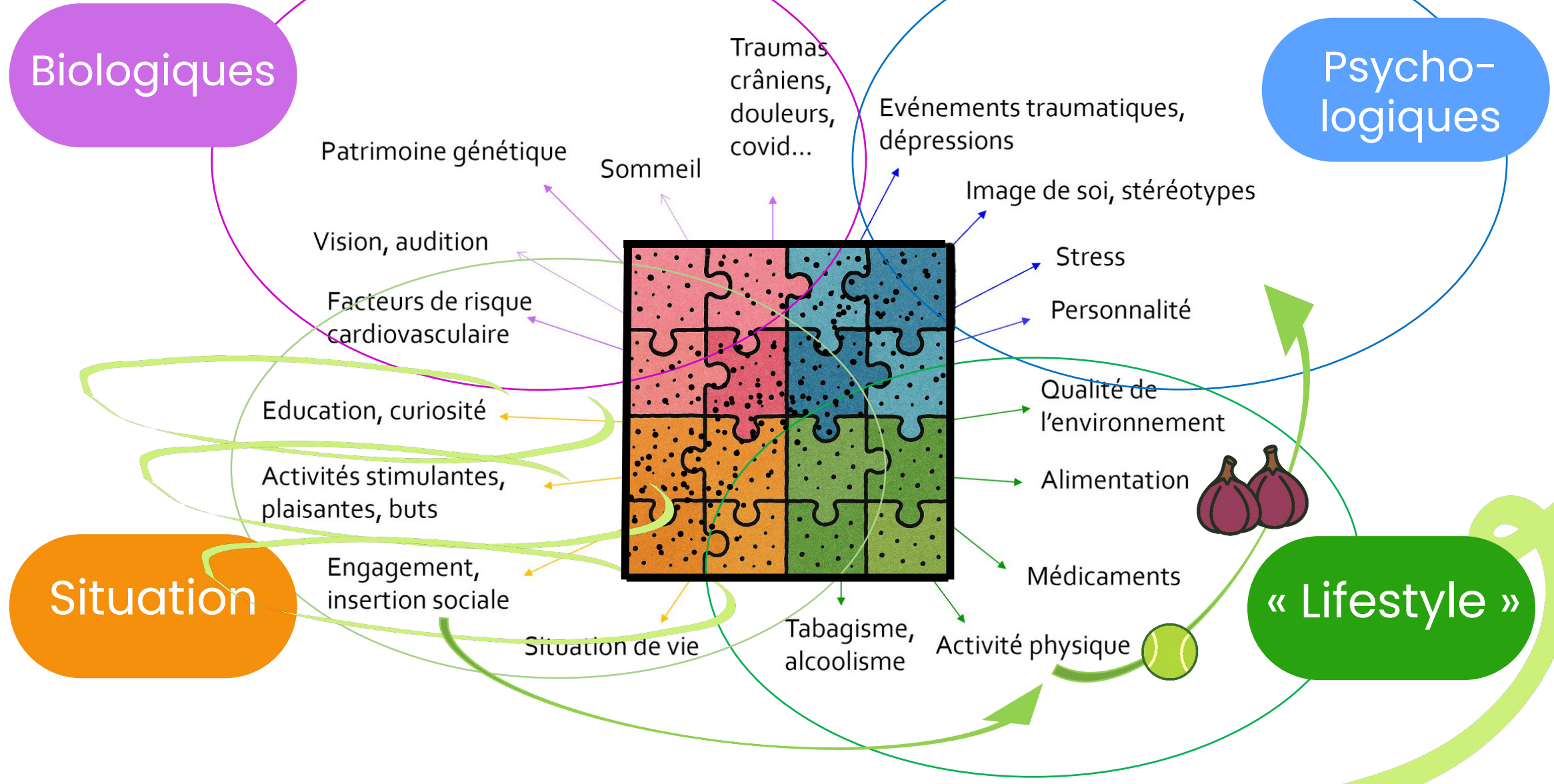
# Rôle majeur



La curiosité est un moteur fondamental du comportement humain : elle pousse à explorer, apprendre, interagir avec le monde et avec les autres et façonne les acquisitions cognitives tout au long de la vie.

Elle joue un rôle majeur dans le maintien des fonctions cognitives, ainsi que de la santé mentale et physique.

# De multiples facteurs en interaction sous-tendent le fonctionnement cérébral



# Bienfaits de la curiosité

## **Mémoire**

Activation dopaminergique et noradrénergique  
Modulation de la plasticité cérébrale  
Meilleure mémorisation des informations suscitant la curiosité

## **Fonctionnement cognitif**

Cortex préfrontal – attention partagée, flexibilité, planification, prise de décision...  
Prédiction d'un déclin cognitif plus lent

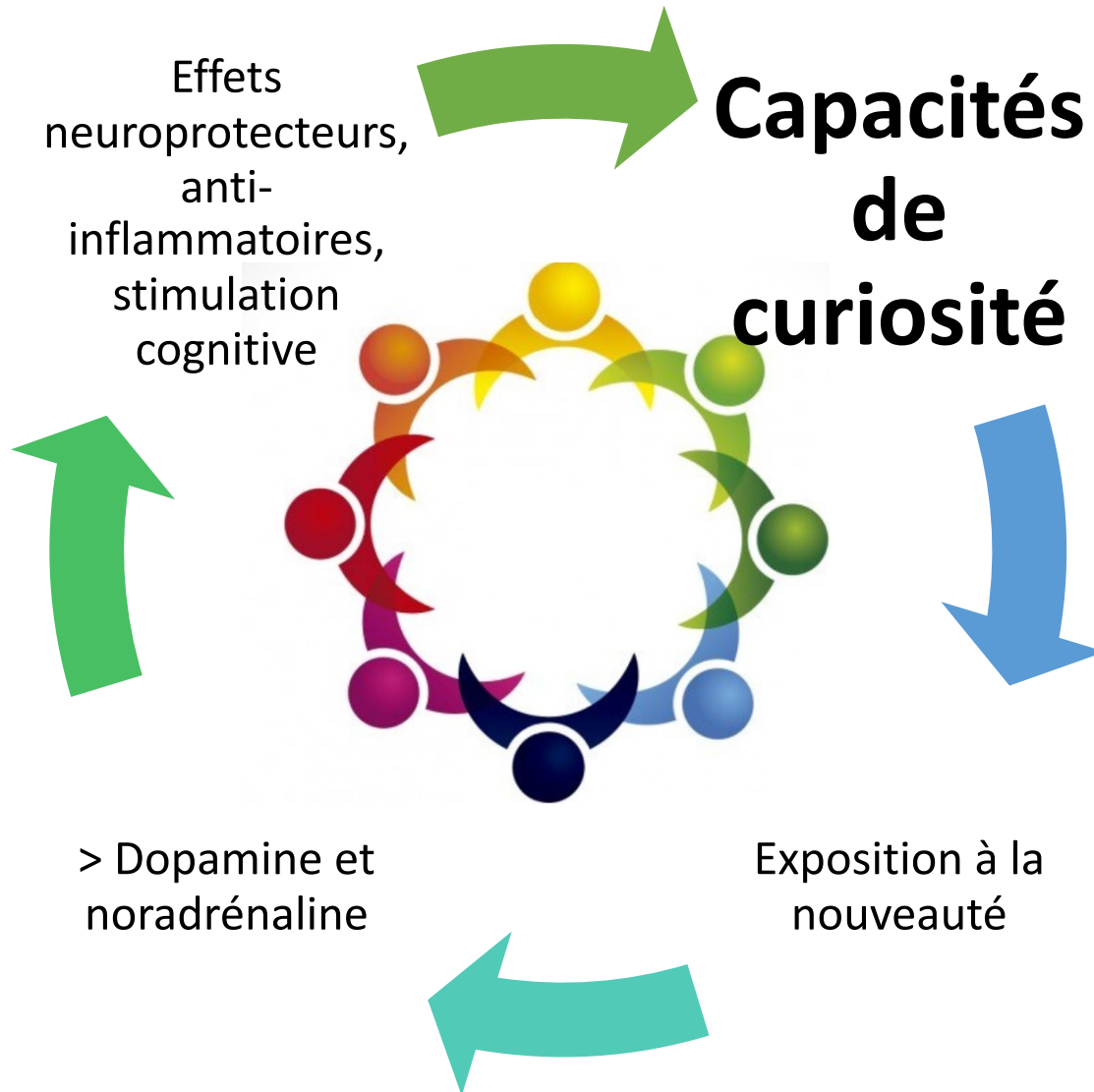
## **Santé psychologique**

Plus de plaisir, d'engagement vers des activités stimulantes, de motivation  
Moins de dépression.

## **Santé physique**

Meilleure santé physique, réduction de la mortalité à 5 ans.  
Amélioration de la mobilité et de l'autonomie, réduction de l'impact du stress...

# Cercle vertueux



Ce cycle favoriserait un vieillissement adaptatif, aussi bien cognitif et psychique que physique.

Conjuguer le physique et le cognitif démultiplie les effets bénéfiques.



# Chouchouter son cerveau

Cycle récent de cours à Uni3

- Santé cérébrovasculaire
- Alimentation
- Sommeil
- Activité physique
- Liens sociaux
- Gestion du stress
- Des buts dans la vie... (et comment y parvenir)
- Effets +++ de mesures combinées

Mc CANCE		Score d'entretien cérébral		MASSACHUSETTS GENERAL HOSPITAL McCANCE CENTER FOR BRAIN HEALTH	
Catégorie	Critères / Description	Rang	Score		
Tension artérielle	Tension artérielle au repos supérieure à 140/90, avec ou sans traitement	0			
	Tension artérielle au repos entre 120-139/80-89 avec ou sans traitement	2			
	Tension artérielle au repos à moins de 120/80	3			
Glycémie	Hémoglobine glyquée à plus de 6.4	0			
	Hémoglobine glyquée entre 5.7 et 6.4	1			
	Hémoglobine glyquée à moins de 5.7	2			
Cholestérol	190 ou plus	0			
	Aucun traitement requis ou moins de 190 mg/dL	1			
	En cas de maladie cardiovasculaire, le LDL est conforme aux <u>dernières recommandations du CDC</u>	1			
IMC	Moins de 18.5 kg/m <sup>2</sup>	1			
	18.5-25 kg/m <sup>2</sup>	2			
	Plus de 30 kg/m <sup>2</sup>	0			
Nutrition	Habitudes alimentaires : • 4-5 portions de fruits et légumes par jour; • 2 portions de protéines maigres par jour • 3 portions ou plus de céréales complètes par jour • Moins de 1,500 mg de sodium par jour • Moins d'un litre de boissons sucrées (soda, jus, etc.) par semaine				
	L'alimentation hebdomadaire typique ne comprend pas au moins 2 des recommandations ci-dessus	0			
	L'alimentation hebdomadaire typique inclut 2 ou plus des recommandations ci-dessus	1			
	L'alimentation hebdomadaire typique inclut 3 ou plus des recommandations ci-dessus	2			
	4 boissons alcoolisées ou plus par semaine	0			
	2-3 boissons alcoolisées par semaine	1			
Alcool	0-1 boisson alcoolisée par semaine	2			
	Tabagisme actif	0			
	Jamais fumé ou abandonné depuis plus d'un an	3			
Tabagisme	Moins de 150 minutes d'activité physique modérée ou 75 minutes d'activité physique d'intensité élevée par semaine	0			
	Au moins 150 minutes d'activité physique modérée (ex. marche) ou 75 minutes d'activité physique de haute intensité par semaine	1			
Activités aérobiques	Trouble du sommeil et/ou sommeil non traité <7 heures par nuit	0			
	Troubles du sommeil traités et 7 à 8 heures de sommeil de routine par nuit	1			
Sommeil	Niveau de stress élevé, qui rend souvent difficile le fonctionnement	0			
	Niveau de stress modéré, qui rend parfois difficile le fonctionnement	1			
Stress	Niveau de stress gérable, qui rend rarement difficile le fonctionnement	2			
	J'ai peu ou pas de liens étroits autres que mon conjoint ou mes enfants	0			
Relations sociales	J'ai au moins deux personnes, autres que mon conjoint ou mes enfants, dont je me sens proche et avec qui je peux parler de problèmes personnels ou à qui demander de l'aide	1			
	J'ai souvent du mal à trouver du sens ou un but à ma vie	0			
Sens à la vie	J'ai généralement l'impression que ma vie a un sens et/ou un but	1			

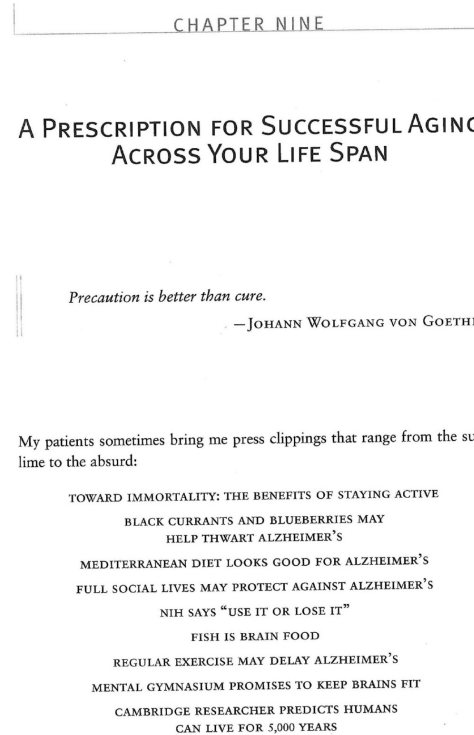
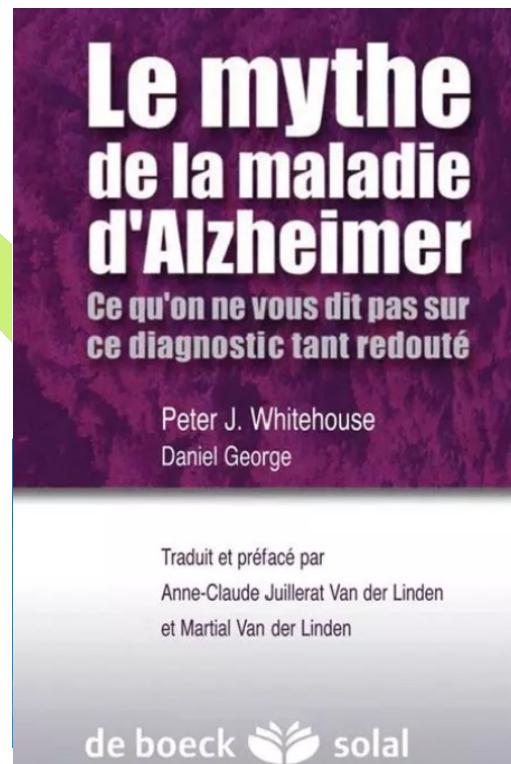
Les éléments ci-dessus reflètent les dernières contributions scientifiques sur la santé du cerveau.

McCance Brain Care Score™ 2020. © The General Hospital Corporation.

Score total d'entretien cérébral (0-21)



# Optimiser son vieillissement cérébral



**BOOMING NUMBERS OF VOLUNTEERS**

According to a recent study by researchers at Research Triangle Institute International, America's 77 million baby boomers have the highest volunteer participation rate of any demographic group. The study, funded by the Corporation for National and Community Service, was based on population surveys from 2002 to 2004 from the Bureau of Labor Statistics and the Census Bureau. Let's keep adding to those numbers!

**PEAK 2: KEEPING YOUR HEAD IN THE CLOUDS:  
ENJOYING BEING A LIFELONG LEARNER**

One of the most persistent themes in this book has been the importance of lifelong learning. Learning strengthens our cognitive reserves and saves us from intellectual stagnation. Increasingly, baby boomers are embracing their retirements as an opportunity for awakening and reinvention. More students in their forties, fifties, and beyond are enrolling in classes—seeking both career change and advancement, but also pursuing knowledge for personal enrichment. Understandably, many boomers may find the notion of being back on a college campus a bit harrowing. There are several programs that offer educational possibilities outside the ivory towers. OASIS ([www.oasisnet.org](http://www.oasisnet.org)) is a nonprofit that offers low-cost courses across the country to anyone fifty and over. Similarly, Elderhostel ([www.elderhostel.org](http://www.elderhostel.org)) is a program that enables aging persons to pursue learning opportunities in more than one hundred countries.

Le cerveau, comme le parachute,  
doit être ouvert pour fonctionner

*P. Daninos*

Lien avec des traits de  
personnalité (« big 5 ») :

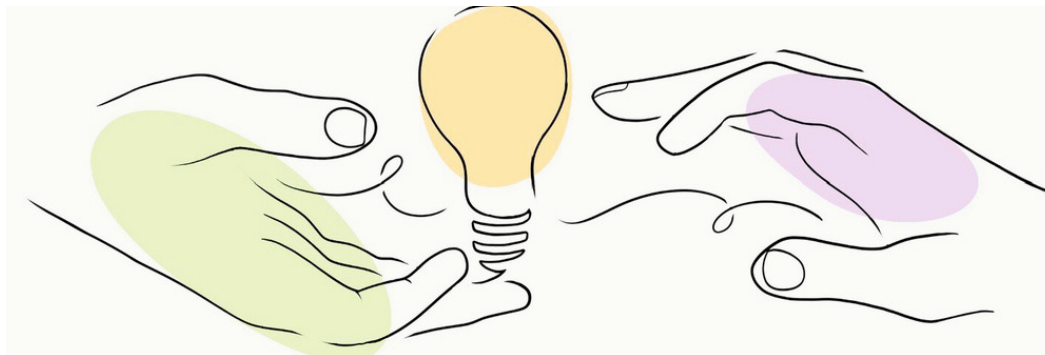
- extraversion
- ouverture
- neuroticisme et
- conscienciosité



# L3 à Lausanne

On ne force pas une curiosité, on l'éveille.

*D. Pennac*



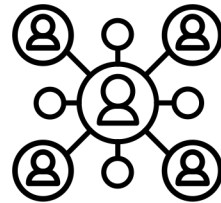
# Divers niveaux imbriqués



Micro

## Individuel

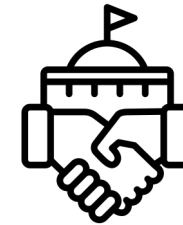
Traits personnels - compétences, appétences, relations, émotions, motivation...



Meso

## Proximité/collectivité

Réseau social, associations, environnements propices, infrastructures à disposition, urbanisme...



Macro

## Politique

Lois et financements.  
Plans de prévention sanitaire  
Levier d'intérêt public - accès à l'éducation à tout âge



©Maryia Nenahladava

Qu'est-ce que la  
vieillesse ? C'est  
d'abord perdre la curio-  
sité.



François Mitterrand

*La curiosité est un bien joli défaut...*





Merci de votre écoute !

Anne-Claude.Juillerat@unige.ch

