



Les moments de jeu et de complicité aideraient les grands-parents à préserver mémoire et santé cognitive en vieillissant.

Les bienfaits d'être grand-parent

S'occuper de ses petits-enfants ne serait pas qu'un plaisir familial, mais également un atout pour mieux vieillir. Des études ont mis en évidence ses effets protecteurs sur la cognition, le corps et le lien social, à condition que la charge ne soit pas écrasante.

On le sait tous, le vieillissement n'est pas tendre et entraîne son lot de problèmes de santé. Heureusement, les seniors disposent d'un atout formidable pour bien vieillir : leurs petits-enfants ! « Vieillir en bonne santé repose sur trois piliers : une bonne inté-

gration sociale, se sentir utile, et être suffisamment actif aux niveaux cognitifs et physiques. Passer du temps avec ses petits-enfants constitue une activité qui renforce ces trois points », rappelle Yvonne Brehmer, professeure à l'université de Tilburg (Pays-Bas), spécialiste des

liens entre cognition et vieillissement. En effet, s'occuper de jeunes enfants nécessite une combinaison d'effort physique (car ils courent partout) et cognitif (car ils passent d'une activité à l'autre à une vitesse déconcertante). Sans oublier le rôle émotionnel et social de ce lien,

► qui permet aux grands-parents de rester entourés et aimés à des âges où le risque de solitude augmente. Ce temps partagé avec ses petits-enfants est tellement bénéfique qu'il peut atténuer le déclin cognitif lié au vieillissement. Yvonne Brehmer et son équipe ont analysé cet effet protecteur en Angleterre, grâce à une cohorte permettant de compiler des informations sur le vieillissement de milliers d'Anglais sur plusieurs années. Leur étude, publiée en janvier dans la revue *Psychology and Aging*, montre que les seniors qui s'occupent de leurs petits-enfants — mais qui n'en ont pas la garde entière — ont une meilleure mémoire et une meilleure fluidité verbale. Les personnes qui bénéficiaient le plus de cette protection étaient celles qui pratiquaient une variété d'activités avec leurs petits-enfants, notamment les loisirs et l'aide aux devoirs. « C'était très surprenant de constater cette différence cognitive entre les grands-parents qui passent du temps avec leurs petits-enfants et ceux qui ne le font pas », affirme la chercheuse. Les personnes comparées



TILBURG UNIVERSITY

« [Il y a une] différence cognitive entre les grands-parents qui passent du temps avec leurs petits-enfants et ceux qui ne le font pas »

Yvonne Brehmer, professeure à l'université de Tilburg, aux Pays-Bas

dans l'étude étaient similaires dans tous les autres aspects : niveau socio-économique, niveau d'études, vivant en couple ou pas, niveau d'activité physique, le nombre d'enfants et petits-enfants, leur âge et celui du petit-enfant le plus jeune... » Leur seule différence était le fait de passer du temps avec leurs petits-enfants, ce qui semble suffisant pour renforcer la cognition.

Le cerveau des grands-mères serait davantage protégé

Ces résultats corroborent ceux d'une étude chinoise, publiée en février 2024 dans *BMC Public Health* par des chercheurs de l'université de médecine chinoise du Hubel, à Wuhan, qui révèle

un lien entre une bonne cognition et le statut de grand-parent. Curieusement, l'effet bénéfique protégerait davantage les grands-mères. Chez elles, et seulement chez elles, le déclin cognitif naturel lié au vieillissement était atténué, comparé à celui des grands-mères qui ne passaient pas de temps avec leurs petits-enfants. « C'est peut-être parce qu'elles font plus d'activités avec les enfants que les grands-pères, en s'impliquant non seulement dans le jeu, mais aussi dans les devoirs et d'autres activités qui sollicitent la cognition », détaille Yvonne Brehmer. C'est donc grâce à une plus grande implication que le cerveau des grands-mères serait davantage protégé. Mais attention, cet effet semble s'annuler lorsque l'implication devient trop intense.

Une étude publiée en mars 2024 dans *The Journals of Gerontology* montre que cette protection cognitive n'est plus observée si la charge des grands-mères est trop lourde. « La garde des petits-enfants est une tâche genrée, les femmes ont tendance à jouer ce rôle de manière plus intense que les hommes, ce qui peut les épuiser si elles n'ont pas le répit nécessaire », expose Seung-Won Emily Choi, professeure associée de sociologie à l'université Texas Tech (États-Unis) et autrice de l'étude. Étonnamment, c'est l'effet inverse chez les grands-pères : plus ils s'occupent de leurs petits-enfants, plus ils sont protégés de la démence. « Je pense que c'est à cause de la nature des activités pratiquées par les grands-pères, ils font davantage d'activités peu stressantes, comme jouer et s'amuser avec l'enfant. Leur rôle est plus agréable et moins inten-

PSYCHOLOGIE

Une relation également profitable aux petits-enfants

En plus des bienfaits constatés pour les grands-parents, leur proximité avec leurs petits-enfants peut aussi être très positive pour ces derniers. Une étude de l'université Stanford (États-Unis), publiée en octobre 2025 dans *Frontiers in Psychology*, montre qu'il y a une corrélation claire entre le fait d'avoir été proche d'au moins un de ses grands-parents durant l'enfance et le bien-être ressenti une fois adulte. Et cet effet bénéfique était visible même chez ceux qui ont perdu cet être cher avant d'atteindre

l'âge adulte. « Ces résultats mettent en avant l'importance d'avoir des grands-parents bienveillants, résument les auteurs. Il est possible que ce soutien durant la période de développement de l'enfant, lorsque celui-ci apprend à réguler ses émotions et à naviguer à travers des situations sociales, soit particulièrement protecteur pour le bien-être émotionnel au début de l'âge adulte. » C'est donc une relation gagnant-gagnant qui bénéficie à toute la famille, quel que soit l'âge.



Être un grand-parent impliqué serait bénéfique pour le cerveau, mais seulement lorsque ce rôle s'ajoute à celui des parents, et ne le remplace pas.

sif, donc ils bénéficient davantage du fait de passer plus de temps avec leurs petits-enfants. »

Être un grand-parent impliqué peut donc être protecteur pour le cerveau, mais seulement lorsque leur rôle s'additionne à celui des parents. Au contraire, lorsqu'ils doivent les remplacer et prendre toute la charge des petits, cela peut nuire à leur santé. « *S'occuper de ses petits-enfants est une expérience agréable lorsqu'on le fait occasionnellement, mais si c'est un travail à part entière, le fardeau devient difficile à porter* », alerte Yvonne Brehmer. Cette surcharge pourrait même accélérer le vieillissement ! Selon une étude présentée par des chercheurs de l'université d'État de Pennsylvanie (États-Unis) lors d'un congrès de la Société américaine de gérontologie, en décembre 2024 (non

publiée encore), l'âge biologique des grands-parents avançait plus rapidement pour ceux qui déclaraient s'être occupés de leurs petits-enfants de façon intensive pendant plusieurs années.

Les effets sur la santé varient d'un pays à l'autre

Toutefois, l'intensité de cette charge peut être une donnée très subjective, et il faut savoir s'écouter. « *Pour certains, s'occuper de ses petits-enfants une fois par semaine, c'est déjà trop, et ils ou elles peuvent le percevoir comme un fardeau. C'est très différent si on le fait parce qu'on en a envie ou parce qu'on se sent obligé de le faire* », ajoute Yvonne Brehmer. Or, cette perception a une dimension culturelle, en fonction de ce que chaque société attend des grands-parents. En conséquence,

les effets sur la santé varient d'un pays à un autre. « *Les cultures à travers le monde diffèrent dans leurs attentes sur l'indépendance et l'interdépendance, et donc sur leur vision du rôle des grands-parents* », précise Abigail Gewirtz, professeure de psychologie à l'université d'État de l'Arizona (États-Unis).

La chercheuse s'est intéressée à ces différences culturelles dans une revue systématique, publiée en juin 2023 dans *The Gerontologist*. Elle y a analysé les résultats de 65 études, issues de 29 pays, montrant qu'une forte implication ne nuit pas forcément. Vivre sous le même toit que leurs petits-enfants aurait un coût pour la santé des grands-parents européens. Au contraire, à Taïwan, cette situation les trouverait plus satisfaits, en meilleure santé et avec moins de dépression. Comme en Corée du Sud et en Chine, mais... seulement pour ceux qui recevaient une aide financière de leurs enfants pour supporter cette charge supplémentaire. De quoi mettre en évidence le poids du stress lié aux difficultés économiques.

Ces différences culturelles sont également visibles au sein d'un même pays. Aux États-Unis, avoir la charge à part entière de ses petits-enfants entraînerait des effets négatifs sur la santé des grands-parents caucasiens. Pour les Afro-Américains, en revanche, il est plus difficile de tirer une conclusion : ils déclaraient une meilleure santé et une meilleure qualité de vie... tout en présentant un risque plus élevé de dépression et de problèmes de santé que ceux n'ayant pas cette charge — mais moins que les grands-parents caucasiens dans la même situation. Quant aux grands-parents latino-américains qui avaient la charge entière de leurs petits-enfants, ils ne présentaient pas, eux, de signes de déclin de santé. Si, selon la science, le rôle de grand-parent peut être bénéfique pour la forme physique et mentale, tout est une question d'équilibre, en fonction de sa culture, de ses attentes et de ses disponibilités. ■

Nicolas Gutierrez C.