

Contre Alzheimer, apprenez une autre langue

Ces mots qui n'ont pas d'équivalents en français

Chère lectrice, cher lecteur,

Contre l'Alzheimer et les démences séniles, **faire travailler sa tête** est la meilleure prévention.

C'est pourquoi, quand vous lisez *Santé Nature Innovation*, vous réduisez votre risque d'en être touché un jour !! (Je prêche pour ma paroisse .)

Les meilleures activités contre l'Alzheimer

- L'efficacité des **mots croisés** est reconnue par des études scientifiques [1].
- Les **métiers qui font travailler le cerveau** (enseignant, avocat, médecin, par exemple) réduisent le risque d'Alzheimer [2].
- Si vous n'exercez pas le bon métier et que vous n'aimez pas les mots croisés, **apprendre une langue étrangère** est un moyen utile et efficace de réduire votre risque [3].

Pour vous motiver à apprendre une langue

Quand on ne parle que sa langue maternelle, on n'imagine pas les bouleversements incroyables qui se font dans le cerveau quand on change de langue.

Ce n'est pas seulement la parole qui change, c'est toute la façon de voir le monde.

Votre expérience de la vie n'est pas la même selon que vous la vivez en français, en anglais, en italien, en russe ou en chinois.

C'est pourquoi **l'art de la traduction** est si difficile. Bien souvent, le mot exact n'existe pas !!

Par exemple, dans notre domaine de la nutrition...

- ***Shemomedjamo* (en géorgien)**

C'est cette sensation de ne pas pouvoir vous arrêter de manger un plat. Votre estomac est plein et, pourtant, vous continuez à saliver et à absorber avec délice, même si vous savez que vous allez le regretter. Les Géorgiens ont un mot pour cela. Très précisément, il veut dire : « *J'ai fini tout le plat par accident !!* »

- ***Pelinti* (dialecte buli, Ghana)**

Votre convive à table enfourne une grosse fourchette de spaghettis brûlants. Réalisant que c'est bouillant, il ouvre la bouche en secouant la tête et en faisant « Aaaaah, ché chaud !!!! ». Les Ghanéens ont un mot pour cela. Plus précisément, il signifie : « *faire tourner rapidement de la nourriture chaude dans la bouche* ».

3. ***Pålegg* (norvégien)**

C'est un terme qui désigne indifféremment les œufs, le jambon, la mayonnaise, le beurre, le fromage, la confiture, les cornichons, les sardines, bref, tout ingrédient que vous pouvez avoir envie de mettre dans un sandwich !

- ***Kummerspeck* (allemand)**

Ce sont les kilos accumulés à force de trop manger pour calmer ses émotions. Littéralement, le « lard des soucis ».

Pour stimuler vos pensées (et vous donner un avant-goût du plaisir de parler une autre langue)

Et, dans les autres domaines, voici quelques exemples drôles que j'ai notés :

- ***Tartle* (écossais)**. Ce mot désigne l'hésitation mêlée de panique que vous ressentez au moment où vous devez présenter quelqu'un dont vous avez oublié le nom !
- ***Iktsuarpok* (inuit)**. C'est ce sentiment d'impatience que vous éprouvez lorsque vous attendez quelqu'un chez vous et que vous n'arrêtez pas de regarder par la fenêtre ou de sortir pour voir si la personne arrive.
- ***Pana Po'o* (hawaïen)**. Se gratter la tête pour essayer de se souvenir où l'on a mis un objet que l'on a perdu.
- ***Koi no yokan* (japonais)**. Ce n'est pas le coup de foudre, mais la sensation forte et précise que vous et la personne que l'on vient de vous présenter allez bientôt tomber amoureux l'un de l'autre.
- ***Mamihlapinatapai* (langue Yaghan de la Terre-de-Feu)**. Ce mot exprime le regard que deux personnes échangent quand chacune d'elles aimerait que l'autre fasse une chose que toutes les deux désirent, mais que ni l'une ni l'autre ne veut faire elle-même.
- ***Rhwe* (dialecte Tsonga, Afrique du Sud)**. Ça signifie : « dormir tout nu par terre sans matelas après avoir trop bu ».
- ***Gumusservi* (turc)** : le reflet de la lune sur l'eau.
- ***Vybafnout* (tchèque)** : sortir d'un endroit où l'on était caché et s'écrier « Bou ! » pour faire sursauter.
- ***Mencolek* (indonésien)**. Vous connaissez cette vieille plaisanterie qui consiste à taper doucement sur l'épaule opposée de votre voisin pour lui faire croire que quelqu'un l'appelle de l'autre côté ? Les Indonésiens ont un mot spécial pour cela.

Apprendre une autre langue, c'est découvrir un autre monde et, presque, vivre une deuxième vie !

La façon de penser, de rire, de jouer, y est différente. Alors, comme en plus ça protège contre certaines maladies mentales, il ne faut plus hésiter !

À votre santé !

JM Dupuis