



VU DE
L'INTÉRIEUR

Les odeurs, une boîte à bonheurs?

Source inépuisable de plaisir et allié de notre santé, l'odorat est directement connecté à notre cerveau émotionnel. C'est le plus voluptueux des sens, disait Diderot. On ne va pas vous dire le contraire. ÉMILIE GILMER





Longtemps méprisé et jugé négligeable par rapport à la vue ou à l'ouïe, l'odorat a pris une sorte de revanche avec le Covid. En nous jouant le mauvais tour de disparaître – l'anosmie étant l'un des symptômes de la maladie –, il nous a rappelé à quel point il nous tenait à cœur ! Car, sachez-le, l'odorat a une longueur d'avance sur les autres sens : il s'adresse directement à notre système limbique, notre cerveau émotionnel. Il influence ainsi grandement notre état affectif et nos comportements, tout en nous délivrant des informations et en nous apportant du plaisir. « L'association du parfum et de l'émotion n'est pas une invention de poètes ou de parfumeurs », souligne l'anthropologue britannique Kate Fox. Vous vous demandiez pourquoi l'odeur du café vous rassure, celle du safran vous fait voyager ou celle du linge propre vous procure aussitôt bien-être et sérénité ? La science a son idée.

Je respire donc je suis... de bonne humeur !

Des chercheurs de l'université du Sacré-Cœur, à Tokyo, ont étudié l'effet des odeurs sur des nouveau-nés en situation de stress léger. L'expérience a été menée sur 83 nourrissons âgés de cinq jours, auxquels on devait prélever un échantillon de sang par piqûre au talon. Grâce à différents indices, les chercheurs ont établi que la diffusion d'une senteur artificielle de lavande ou de lait, au moment du prélèvement, induisait

une baisse de cortisol, l'hormone du stress. L'action relaxante de certains effluves est d'ailleurs aujourd'hui largement utilisée par le monde médical. Par exemple, des senteurs apaisantes (agrumes, vanille, etc.) sont diffusées dans les salles d'attente de nombreux cabinets dentaires. Dans le même esprit, des ingénieurs en recherche à l'Institut national polytechnique de Toulouse ont mis au point en 2020 un concept baptisé Oncosmo. En associant des sons et des extraits de lavande et de menthe, des plantes réputées déstresser, ils cherchent à aider les patients atteints de cancer à mieux vivre leurs séances de chimiothérapie.

Un soutien quand l'estime de soi fait pschitt

Autre pouvoir et non des moindres, certains sillages pourraient influencer la perception que nous avons de notre propre corps. Des chercheurs du Collège universitaire de Londres

et des universités du Sussex et de Carlos-III, à Madrid, ont démontré que respirer du citron, par exemple, procure une sensation de légèreté. Leur expérience s'est déroulée en deux étapes. Les participants ont dû d'abord évaluer des arômes perçus en les associant à des silhouettes plus ou moins enrobées, des formes, des sons, des températures et des sensations de plaisir ou déplaisir. Ils ont ensuite été invités à marcher sur place, équipés de capteurs de mouvements, tandis qu'on leur diffusait ces mêmes fragrances. Résultat : non seulement l'odeur du citron rend plus léger – contrairement à la vanille, qui confère une sensation de

Pas perdu pour toujours !

« Des études récentes ont montré que chez les personnes souffrant de déficit olfactif, l'exposition répétée à des odeurs pendant trois ou quatre mois permettait de récupérer une partie ou la totalité de leur odorat, écrivent Moustafa Bensafi et Catherine Rouby, chercheurs au Centre de recherche en neurosciences de Lyon. [...] L'entraînement n'est pas bénéfique dans 100% des cas mais il augmente les chances de récupération. » Les deux neuroscientifiques proposent d'ailleurs dans leur ouvrage* des fiches conseils de rééducation olfactive, à mettre en œuvre après avoir demandé l'avis de son médecin). Place aux fragrances d'eucalyptus, d'orange ou de cannelle...





pesanteur – mais celle-ci donne également l'impression de marcher avec une posture plus droite.

Voyager dans le passé à vue de nez

Certains effluves nous ont tellement marquée qu'ils ont le don de nous reconnecter à notre enfance ou à des épisodes marquants de notre vie en un clin d'œil. En 2014, des scientifiques du Centre de recherche en neurosciences de Lyon ont tenté de comprendre ce lien entre mémoire et odeurs. Durant les trois premiers jours de l'expérience, des images étaient présentées à des volontaires sur un ordinateur alors qu'une senteur particulière était diffusée pour chacune d'entre elles. Au quatrième jour, alors que les chercheurs leur faisaient sentir les différents arômes utilisés, les volontaires ont réussi à retrouver le souvenir associé à un tiers d'entre eux. Avec une constante notable : plus l'émotion suscitée par l'odeur était intense et plus le souvenir était précis et détaillé.

Cette capacité à réveiller la mémoire intéresse d'ailleurs le monde médical depuis longtemps. Le premier atelier olfactif, baptisé Sentir pour mieux se souvenir, a été ouvert en 2001 à l'hôpital Raymond-Poincaré de Garches,

pour des patients notamment victimes d'un accident vasculaire cérébral ou d'un traumatisme crânien.

Le meilleur moyen de se sentir relié aux autres

Ça, ça sent bon ma région! Combien sommes-nous à reconnaître dans le parfum d'un aliment, d'un arbre ou d'un paysage, une senteur familière. Ainsi, les odeurs bâtissent notre identité et nous rattachent à un collectif. Des recherches ont d'ailleurs fait le lien entre appartenance culturelle et perception des odeurs.

En atteste l'étude de scientifiques français et québécois publiée dans la revue *Chemical Senses* en 2016. Des participants des deux pays ont été invités à humer des odeurs typiques de leur culture et d'autres non caractéristiques, avec puis sans étiquette. Les résultats sont éloquentes : les participants nord-américains reconnaissent des fumets spécifiquement québécois comme le *wintergreen* (une plante aromatique) et, surtout, les notent mieux. Il faut dire qu'en Amérique du Nord, on les trouve dans les bonbons et les sodas, alors qu'en Europe, elles se glissent dans les produits médicaux comme les baumes pour les soins musculaires. Pour les Français, c'est la lavande qui se démarque. Tiens donc...

Se fier et se méfier des émanations!

« Une odeur peut fournir un signal d'alarme pour détecter des dangers dans notre environnement, remarquent Moustafa Bensafi et Catherine

La nature, un régal pour nos narines

Les Français ont des goûts simples! Les odeurs de l'herbe coupée, de l'iode ou de la pluie, de la lavande ou de la rose (bref, les senteurs « naturelles ») ont la préférence d'une majorité d'entre nous (54%).

SOURCE : SONDAGE RÉALISÉ PAR PRS IN VIVO (GROUPE BVA) POUR LE COMPTE DE LA SOCIÉTÉ SCENTYS, SPÉCIALISTE DE LA DIFFUSION DE PARFUMS, AUPRÈS D'UN ÉCHANTILLON DE MILLE PERSONNES

Rouby, deux chercheurs en neurosciences et en psychologie de l'olfaction du Centre de recherche en neurosciences de Lyon*. Notre système olfactif détecte les aliments pourris ou moisiss, les odeurs de polluants industriels ou les additifs au gaz de ville. » A contrario, il est prouvé que les personnes dont l'odorat est défaillant sont davantage sujettes à des accidents domestiques. L'étude réalisée auprès de patients souffrant de troubles de l'odorat et du goût, par des scientifiques de l'université de Virginie le montre. À la faveur de tests menés durant plusieurs années, on a constaté que 37% des patients ayant une déficience olfactive avaient subi au moins un événement dangereux (incapacité à détecter une fuite de gaz, ingestion d'aliments avariés, etc.) contre 19% des personnes sans déficience. Aucun doute, avoir du pif est définitivement une chance dans la vie ! ●

* DANS ODORAT ET CERVEAU, COMMENT (R)ÉDUIQUER SON NEZ?, ED. EDP SCIENCES, 2021.

