

Odeurs et émotions : comment se relaxer par le nez



Ophélie Ostermann | Le 12 mars 2019



La détente passe aussi par le nez. Étroitement liées aux zones des émotions et de la mémoire dans le cerveau, les odeurs peuvent favoriser la relaxation et le bien-être. Eh bien, humez maintenant.

Pour faire redescendre la pression, déstresser et démêler les nœuds faits dans le cerveau, à chacun son outil de prédilection. Effort sportif, musique, bruits de nature, lecture... ou le nez. Si l'odorat est souvent négligé en matière de relaxation, les narines peuvent pourtant être la voie royale vers la détente.

L'effet n'est pas nouveau, il est attesté depuis l'Antiquité. «Le kyphi, un des plus célèbres parfums égyptiens, était utilisé pour détendre. Au Moyen-Âge, on cultivait dans les jardins des religieux et des princes des plantes censées vitaliser, protéger des miasmes et apaiser», souligne Annick Le Guérer, anthropologue, historienne du parfum et de l'odorat, et auteure de *Le Parfum, des origines à nos jours* (1).

En vidéo, des exercices de respiration pour se détendre avant une réunion importante

Un savant jeu dans le cerveau

L'effet apaisant des «fumets» découle bien sûr de leur composition chimique et d'un savant jeu dans le cerveau. «Les bonnes odeurs sont

traitées par une zone - le cortex olfactif, en particulier l'amygdale - qui contient énormément de neurones qui traitent les émotions. Quand on sent ces "bonnes odeurs", le circuit du plaisir, du bien-être, est activé. S'il s'agit de mauvaises odeurs, l'inverse est enclenché», explique Roland Salesse (2), ancien directeur du laboratoire de neurobiologie de l'olfaction à l'Institut national de la recherche agronomique (Inra).

À lire aussi » Cinq huiles essentielles à respirer pour lutter contre la fatigue

En pratique, des effets physiques peuvent s'observer. «On peut remarquer que l'amplitude de la respiration du "senteur" augmente, la fréquence des respirations diminue. On voit aussi une légère diminution de la température de la peau - on est donc plus calme- et, quelques fois, un ralentissement du rythme cardiaque», précise le professionnel.

«C'est un phénomène physiologique et neurophysiologique», note Muriel Jacquot, enseignante chercheuse à l'université de Lorraine. Il se trouve que les odeurs ont des pouvoirs. Elles réveillent, donnent faim, replongent en enfance. «Des expérimentations sont en cours pour utiliser l'olfaction dans le cadre d'Alzheimer précoces», indique l'enseignante.

Communication non-verbale

Les émanations augmentent même le temps passé dans les magasins, on parle ici de «marketing olfactif». «On peut avoir un effet remarquable. Elles s'adressent à l'inconscient», commente Muriel Jacquot. Depuis 2004, la spécialiste travaille sur l'étroit lien entre les odeurs, les couleurs et les émotions. En 2014, elle co-fonde même la

start-up Myrissi et conçoit un traducteur sensoriel intelligent. L'application grand public, via un outil en ligne gratuit (myriscent), permet de trouver un parfum en fonction de sa personnalité.

Selon l'enseignante et chercheuse, nous réagissons énormément au quotidien à ce que nous sentons, y compris les autres. Les effluves relèveraient de la communication non-verbale. «L'expression "je ne peux pas le (ou la) sentir" est très vraie. Sans s'en rendre compte, on peut être attiré par quelqu'un pour son odeur, dans le cas d'une relation amoureuse par exemple. Dans d'autres cas, on peut au contraire avoir une réelle incompatibilité sensorielle», précise-t-elle.

L'effet madeleine de Proust

“

Le souvenir olfactif est le seul à avoir une composante émotionnelle aussi forte

Muriel Jacquot, enseignante chercheuse

”

Parmi les émanations réputées apaisantes, on compte celles de la lavande, des agrumes, du laurier, de la rose, de la camomille, de la verveine, de la mélisse, de la marjolaine, ainsi que les odeurs de bois comme le cèdre. «Les parfums "gourmands" aux notes sucrées, comme la vanille par exemple, sont aussi faits pour rassurer. Ils sont d'ailleurs apparus dans un contexte de crise dans les années 2000, ils créaient une bouée olfactive sécurisante», renseigne Annick Le Guérer. En cause ? Des senteurs qui «rappellent le patrimoine culinaire que l'on a dégusté enfant et qui rassurent».

C'est ainsi qu'au-delà de leur composition, certaines odeurs relaxent et

réconfortent via le souvenir qu'elles laissent : c'est la fameuse madeleine de Proust. Odeurs de tarte aux pommes, d'une crème solaire utilisée enfant, du goudron mouillé de la cour de récréation, d'un shampoing ou encore celle de sa mère. Pour l'anthropologue Annick Le Guérer, il s'agirait d'ailleurs du tout premier parfum apaisant, que le nourrisson est capable de reconnaître deux jours après sa naissance.

«L'odorat est très lié aux zones du cerveau associées aux émotions, à l'affectivité, mais aussi à celles de la mémoire, précise-t-elle. Une odeur symbolise un moment, elle ne peut jamais être dépariée d'un contexte social rassurant ou angoissant.» Aussi étrange que cela puisse paraître, si l'odeur de l'essence rappelle les départs en vacances de l'enfance, elle pourra ainsi réconforter à l'âge adulte.

Si le simple fait d'ouvrir grand ses narines peut replonger instantanément des années en arrière, c'est parce que «le souvenir olfactif est le seul souvenir sensoriel qui a une composante émotionnelle aussi forte ; on mémorise vraiment l'état et la situation dans laquelle on a rencontré l'odeur», indique Muriel Jacquot. En comparaison, le souvenir visuel finira lui par se perdre.

“

Les femmes y sont plus attentives que les hommes

Roland Saless

”

Plus ou moins sensibles

Dans les faits, la perception de l'odeur dépend de chacun, de son vécu,

de sa culture, de son état physiologique - si l'on fume ou non par exemple - du contexte dudit événement auquel nous repensons en sentant, et de sa sensibilité. «On sentira moins si l'on est cadenassé en matière sensorielle», confirme Annick Le Guérer.

Une différence entre les sexes existe également. «En Occident, on sait que les femmes sont plus attentives aux odeurs que les hommes, elles ont un seuil de détection plus bas», informe Roland Salesse. Il ne reste plus qu'à prendre un grand shoot olfactif de marjolaine la prochaine fois que la tension et au plus haut.

(1) *Le Parfum, des origines à nos jours*, d'Annick Le Guérer, Éd. Odile Jacob, 30,90 €.

(2) Roland Salesse est aussi coordinateur national de la Semaine du cerveau (du 11 au 17 mars 2019, semaineducerveau.fr).

La rédaction vous conseille :

Six choses à faire et à se dire pour calmer son stress avant un rendez-vous important

La cohérence cardiaque, méthode ancestrale pour calmer son stress en cinq minutes

Quatre exercices de respiration pour calmer son stress instantanément

Tags : stress, Détente, Relaxation, parfums

© Madame Figaro