

Les odeurs, nouvelles alliées de notre santé psychique

Trop longtemps négligés, les pouvoirs olfactifs sur la vie émotionnelle sont de plus en plus considérés.

PASCAL SENK

AROMACHOLOGIE « Choisissez l'une de ces huiles essentielles, celle qui vous attire. Déposez une goutte à l'intérieur de votre poignet. Maintenant, installez-vous confortablement, mettez vos mains en coupe sur votre visage et... respirez! » Dans le cabinet de Laure Mayoud, psychologue et enseignante à Lyon, le temps s'arrête, la séance peut commencer.

Ses patients, des étudiants pour la plupart, expérimentent un voyage sensoriel et psychosomatique. « En une fraction de seconde, les effets sont perceptibles, s'enthousiasme la psychologue. Mes patients ont un regard plus clair, leur corps se détend. C'est comme une fenêtre s'ouvrant sur leur psychisme. Si je leur demande de me parler de l'huile qu'ils ont choisie, les associations arrivent, leur parole se libère... » Ainsi cette jeune fille qui, respirant de l'huile d'orange douce, s'est mise à parler avec affect des « mains de sa grand-mère ». Si la psychologue a inclus cet outil olfactif dans sa pratique, c'est aussi parce qu'elle affirme en connaître « la puissance cathartique » qu'elle a mesurée sur elle-même. D'ailleurs, en séance, Laure Mayoud inhale le même parfum que ses patients. « Je suis avec eux dans cette expérience sensorielle, c'est souvent un pur moment de synergie humaine! »

L'odorat gagne du terrain dans le domaine de la psychothérapie. Cet engagement n'étonne pas Jeanne Doré, cofondatrice et rédactrice en chef du site auparfum.com et de *Nez*, la revue olfactive, superbe trimestriel où l'on trouve de grandes enquêtes sur les capacités olfactives des animaux ou les pouvoirs des bois ambrés. « Désormais, des disciplines comme la sociologie, l'histoire ou la philosophie explorent une culture de "l'odorat" qui jusque-là était préemptée surtout par les marques de parfumerie, observe-t-elle. On a trop souvent pensé que l'odorat nous rapprochait de l'animal alors qu'il développe notre intelligence et mérite un réel apprentissage. »

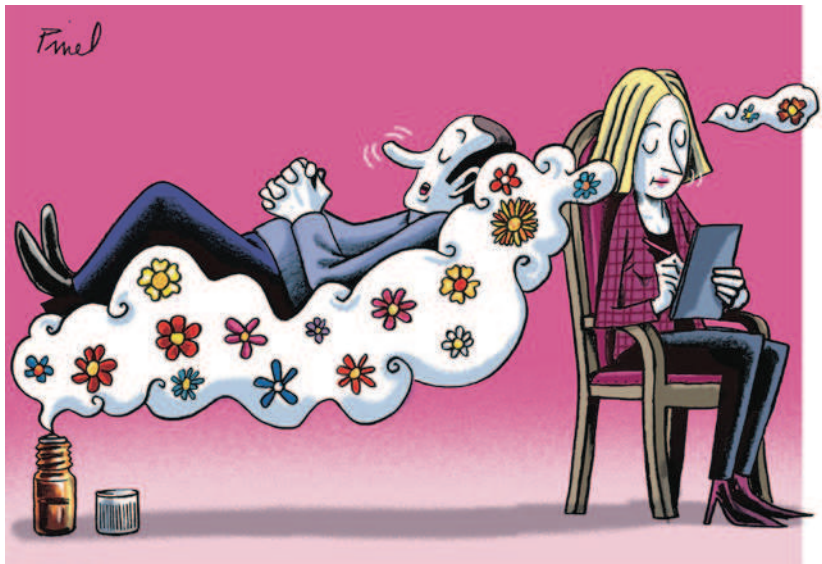
Aujourd'hui, l'aromachologie s'impose. Si l'aromathérapie s'attaque aux problèmes somatiques (maux de ventre apaisés avec de l'huile de basilic, par exemple), l'aromachologie s'attache essentiellement à la sphère psycho-émotionnelle. « C'est la science des phénomènes liés aux odeurs, plus particulièrement l'influence de celles-ci sur le comportement », précise Patty Canac, professeure à l'Institut supérieur du parfum (Ispica, Versailles) et auteure du *Guide des émotions olfactives* (éd. Ambre).

Avant de concevoir des ateliers ouverts à tous, cette pionnière a amené sa « boîte

à odeurs » dans les hôpitaux. « À Garches, j'ai travaillé avec les neurologues. Chaque odeur était comme un harpon qu'on envoyait dans la zone neuronale concernée afin de raviver les mémoires des patients. »

Un parfum de pêche ou de melon peut raviver l'appétit de ceux encombrés d'une sonde; une brumisation d'orange douce apaise les patients agités; la camomille amortit le choc chez ceux qui viennent d'apprendre un diagnostic difficile. « Mais il faut une respiration prolongée, s'y adonner pendant au moins cinq minutes pour que ce territoire sensoriel régule le système nerveux autonome », précise Patty Canac. Pour elle, l'olfaction adjuvante à de l'hypnose ou des traitements de médecine chinoise est un « outil magnifique » pour apaiser stress ou phobie de l'avion...

Attention cependant, rappellent tous ces amoureux de l'olfaction: même si les intoxications ont principalement lieu en cas d'ingestion (méfiance en particulier chez les enfants), l'inhalation d'une



Il faut encourager chacun à faire confiance à son nez: se donner un temps de stimulation olfactive, ça ne peut que faire du bien et cela peut devenir, comme la musique, l'objet d'un réel apprentissage.

HIRAC GURDEN, DIRECTEUR DE RECHERCHES EN NEUROSCIENCES AU CNRS

huile essentielle n'est pas anodine. Il faut donc prendre garde aux produits utilisés et les éviter en cas d'allergie ou d'irritabilité nasale.

Hirac Gurden, directeur de recherches en neurosciences au CNRS, spécialisé dans l'étude fonctionnelle du système olfactif, se félicite que des études avec cohortes et questionnaires commencent à établir des liens entre l'exposition à certaines odeurs et des réactions inconscientes du système neurovégétatif (changement de rythme cardiaque, dilatation des pupilles...). De même, des électroencéphalogrammes montrent des signaux électriques nettement amplifiés ou

diminués par certaines odeurs. « Cela entérine des pratiques traditionnelles, un savoir naturaliste et populaire qu'on retrouve autant dans l'Égypte ancienne qu'à Grasse », affirme le chercheur.

Mais il reste beaucoup à faire. « Les expériences sont encore trop dispersées et les études ne trouvent pas toujours de liens entre les réactions physiologiques et ce qu'en disent les témoins », regrette Hirac Gurden, qui ajoute néanmoins: « Il faut encourager chacun à faire confiance à son nez: se donner un temps de stimulation olfactive, ça ne peut que faire du bien et cela peut devenir, comme la musique, l'objet d'un réel apprentissage. »



AURIANE GROS
Docteur en neurosciences

« La recherche a encore beaucoup à faire »

ORTHOPHONISTE et docteur en neurosciences et en sciences de l'ingénierie, le Dr Auriane Gros exerce au CHU de Nice. Elle est enseignante-chercheur à l'université Nice-Côte d'Azur au sein du laboratoire CoTeK (Cognition, Behaviour, Technology) et directrice pédagogique du département d'orthophonie de Nice.

LE FIGARO. - L'olfaction et ses pouvoirs thérapeutiques sont-ils considérés de manière nouvelle? **Dr Auriane Gros.** - Indéniablement, voilà un sens qui revient sur le devant de la scène. Pendant des siècles, il était plutôt d'usage de dissimuler les odeurs, qu'il s'agisse de transpiration ou des effluves d'éther dans les hôpitaux. Ce camouflages a généré un désintérêt pour l'odorat. On savait bien pourtant que dans les troubles de l'oralité, par exemple lorsqu'un bébé souffre d'un défaut de succion, le mettre en contact avec l'odeur maternelle pouvait l'inciter à téter. Nous savions aussi que de nombreuses personnes font un usage satisfaisant des huiles essentielles, mais nous manquions de données effectives. Pour voir s'intensifier les recherches sur l'odorat, il a notamment fallu le prix Nobel de

2004 attribué à Richard Axel et Linda Buck pour leurs travaux sur les récepteurs olfactifs. Mais nous avons encore beaucoup à faire. Nous savons que 80% des odeurs identifiées sont plutôt désagréables, et que l'homme peut distinguer un milliard de milliards de senteurs différentes! Mais nous manquons du lexique nécessaire pour les répertoire...

« On l'observe avec les victimes d'attentat ou les personnes ayant subi un grave traumatisme: les odeurs de sang réveillent la mémoire émotionnelle »

Sur quels domaines se concentrent vos recherches?

Principalement sur le rôle des odorants dans le dépistage précoce de la maladie d'Alzheimer, et l'apport de l'olfaction pour ramener à un ressenti émotionnel les patients qui souffrent d'apathie et voient leurs émotions éteintes. L'odorat est le seul sens qui puisse s'expérimenter dans une

voix: il peut y avoir un relais au niveau du cortex orbito-frontal et du cortex limbique (émotionnel), et nous prenons alors conscience de l'odeur; ou bien le cortex olfactif envoie l'information directement au cerveau limbique sans passer par la voie de la conscience. La composante amygdalienne et donc les émotions peuvent être réactivées dans tous les cas. Si l'on fait sentir l'odeur du pain chaud à un malade d'Alzheimer qui a été boulanger, il ne pourra pas forcément identifier cette odeur mais il y restera particulièrement sensible. On l'observe aussi avec les victimes d'attentat ou les personnes ayant subi un grave traumatisme: les odeurs de sang réveillent la mémoire émotionnelle.

Le vécu individuel compte donc beaucoup?

Oui, l'odeur d'herbe coupée parlera à certains et pas à d'autres. C'est pour cela que nous ciblons le vécu de la personne que nous cherchons à stimuler ou apaiser. L'origine culturelle est aussi importante: à Taïwan, on ne supporte pas l'odeur de lait chaud mais on raffole des œufs de cent ans et de leur odeur de pourri! La réactivité à certaines odeurs est aussi liée aux habitudes alimen-

taires. En Inde, le parfum du clou de girofle régle car il est utilisé dans de nombreux desserts, alors que chez nous il évoque le dentiste...

Mais certaines molécules ont des vertus générales...

Le linalol, molécule de la lavande, a des vertus anxiolytiques; les odeurs « vertes » (pomme, herbe coupée) apaisent... Dans notre laboratoire, nous cherchons des molécules permettant de calmer des états de stress. Pour cela, nous prenons des mesures physiologiques suite à l'exposition aux odorants, telle la réponse électrodermale (en lien avec la sudation). Mais il semble important d'envisager une utilisation à long terme pour constater des améliorations durables sur les aspects comportementaux. Chez les malades d'Alzheimer qui montrent des états d'agitation ou qui ont besoin d'être dynamisés, nous procédons pendant six mois au moins, à leur domicile, à des diffusions d'odorants. Parfois, ces prescriptions sont mal acceptées car les malades ont l'impression de ne rien sentir. Mais l'effet actif des molécules n'en est pas moins certain. ■

PROPOS RECUEILLIS PAR P. S.

Pour que les femmes prennent leur destin cardiovasculaire en main

« Dissipée, indisciplinée, bavarde », Claire Mounier-Véhier a redoublé son CM2 et aurait été orientée vers un CAP d'apprentissage sans la clairvoyance de l'une de ses enseignantes. Aujourd'hui, c'est elle qui est professeur... de cardiologie! Elle est aussi chef de service à l'Institut Cœur Poumon du CHU de Lille, et depuis deux ans, présidente de la puissante Fédération française de cardiologie. Et comme les défauts d'un enfant sont aussi le germe de ses qualités, il n'est pas tout à fait étonnant que la petite fille qui ne tenait pas en place à l'école ait aujourd'hui fait sortir la cardiologie française de sa léthargie au parfum suranné de paternalisme sexiste. On ne fait plus taire Claire Mounier-Véhier! Et les femmes y ont gagné une

formidable militante de leur cause. La jeune cardiologue a connu Cendrine, amputée d'un pied à 34 ans parce qu'un médecin lui avait prescrit une pilule oestroprogestative alors qu'elle fumait. Virginie, morte dans sa voiture en se rendant aux urgences parce que le Samu refusait de prendre au sérieux la douleur brutale dans le dos de cette femme de 50 ans, stressée, fatiguée, angoissée.

Arrêt cardiaque à 17 ans

Claire Mounier-Véhier pleure encore au souvenir de Nathalie. Cette « gamine avait des yeux bleu vert magnifiques, pétillants d'intelligence, mais très sombres ce jour-là ». Ce jour-là, c'était une heure avant qu'elle ne meure d'un arrêt cardiaque, à 17 ans,

LE PLAISIR DES LIVRES

PAR DAMIEN MASCRET
dmascret@lefigaro.fr

une semaine avant son bac philo. Nathalie, Cendrine, Virginie... Ces femmes ont définitivement forgé la conviction du Pr Mounier-Véhier: « Les femmes doivent recevoir les bonnes informations, elles doivent connaître les clés importantes afin d'effectuer les bons examens au bon moment et éviter ainsi la spirale des complications. » La cardiologue ne ménage pas sa peine pour mieux faire connaître à ses

confères les particularités du cœur des femmes, en particulier lors de moments clés: contraception, grossesse, ménopause. Mais elle n'hésite pas non plus à prendre son bâton de pèlerin pour porter la bonne parole, de conférence en conférence, au grand public. « La prévention positive pour laquelle je milite commence par cela: l'implication du patient dans sa destinée médicale. La responsabilisation de chacun(e) aide le médecin à devenir meilleur et à le rester », écrit-elle, soulignant que « le pharmacien est aussi un acteur fort de la prévention des accidents de la contraception combinée ». Grâce à ce livre pratique, clair et facile à lire, écrit avec la collaboration de la journaliste Rica Etienne, les lectrices

pourront véritablement prendre leur destin cardiovasculaire en main. Découvrir aussi en quoi leurs symptômes peuvent être différents des hommes en cas d'infarctus. Et partager peut-être son combat: « Le vibrant appel de l'Académie nationale de médecine en 2016, qui invitait les médecins et les chercheurs à passer enfin à une médecine sexée, n'a pas encore porté ses fruits. » Rebelle, toujours!

MON COMBAT POUR LE CŒUR DES FEMMES

Pr Claire Mounier-Véhier, Marabout

