

Comment des odeurs peuvent raviver nos souvenirs

A l'image de Proust et sa madeleine, nous associons inconsciemment certains souvenirs à des odeurs. Mais comment ces dernières peuvent-elles raviver des épisodes passés de notre vie ? La réponse tient dans le fonctionnement de la mémoire épisodique.

PAULINE MARTIAL

Et tout d'un coup le souvenir m'est apparu. Ce goût, c'était celui du petit morceau de madeleine que, le dimanche matin, ma tante Léonie m'offrait après l'avoir trempé dans son infusion de thé ou de tilleul », écrit Marcel Proust dans *A la recherche du temps perdu*. En couchant ces mots sur le papier, Proust décrit parfaitement le mécanisme de la mémoire olfactive. Qui n'a jamais ressenti un brin de nostalgie en reconnaissant dans la rue un parfum qui fait subitement resurgir le souvenir de vacances d'enfance, d'une maison ou d'un être cher ? Mais pourquoi certains souvenirs ont-ils une odeur ? Et comment parviennent-ils à raviver notre mémoire ? Pour le comprendre, il faut se référer au fonctionnement de ce qu'on appelle en psychologie cognitive, la mémoire épisodique. « Nous possédons plusieurs formes de mémoire », développe Philippe Peigneux, professeur de neuropsychologie à l'ULB. « Il y a d'abord la mémoire à long terme, qui nous permet de stocker des informations importantes pour le futur. Et puis la mémoire épisodique, que l'on peut considérer comme la mémoire des événements personnellement vécus. Cette mémoire nous permet non seulement d'enregistrer une informa-



ILLUSTRATION : JEAN-PHILIPPE DEMONFAY

WWW.JEPPY-ILLUSTRATION.COM

Sujet d'études

Les odeurs sont au cœur de nombreuses études en neuropsychologie. Certains scientifiques s'intéressent par exemple à la stimulation olfactive des patients atteints d'Alzheimer pour limiter les symptômes de leur perte d'odorat. Les odeurs sont également utilisées dans des études consacrées au sommeil et à son rôle clé dans la consolidation de la mémoire.

PA.ML

tion, mais aussi de retenir le contexte dans lequel cela s'est passé. Nous allons ainsi nous souvenir de notre état d'humeur du moment, de l'endroit, mais aussi parfois des odeurs. Ces associations sont créées dans notre cerveau dans l'hippocampe, le siège de la mémoire. »

Le sens le plus connecté à notre cerveau

Une odeur a donc le pouvoir de nous prendre par surprise et nous rappeler une situation, un lieu ou une personne que l'on pensait enfouis dans notre mémoire. Mais de nos cinq sens, c'est l'odorat qui serait le plus à même de nous transporter vers des épisodes passés de notre vie. Cette puissance de la mémoire olfactive s'explique notamment par le fait que l'odorat est le seul à accéder directement à nos structures cérébrales et donc à pouvoir les stimuler. L'effet de réminiscence liée à une odeur tient cependant le plus souvent

au caractère émotionnel d'un souvenir. « Les souvenirs qui resurgissent instantanément lorsqu'on est exposé à une odeur ne sont généralement pas anodins. Il ne s'agit souvent pas d'événements neutres, mais bien d'événements liés à des émotions vives », précise Philippe Peigneux.

Ces émotions peuvent être positives comme négatives. Le parfum de l'herbe fraîchement coupée, des feuilles tombées à l'automne, des biscuits tout juste sortis du four, du produit solaire mélangé au sable chaud suffisent ainsi à nous faire remonter le temps et à nous replonger dans des souvenirs heureux. Nos battements cardiaques ralentissent, le rythme de notre respiration aussi. Et, très vite, nous éprouvons une sensation de bien-être. Et à l'inverse certaines odeurs peuvent raviver des événements plus tragiques. Le brûlé, un incendie vécu, par exemple. En cas de traumatisme, les odeurs et les émotions qui y sont

liées ont même le pouvoir de modifier le fonctionnement de notre mémoire quand les émotions sont insoutenables.

Des souvenirs anciens

Inconsciemment, nous associons toutes et tous certains souvenirs à des odeurs. Certains sont cependant plus « associateurs » que d'autres, c'est le cas des personnes concernées par le phénomène de synesthésie, ces personnes qui créent des agrégats de sensations autour d'une perception. Pour celles-ci, un chiffre est forcément associé à une couleur ou une odeur. La mémoire olfactive évoluerait également avec l'âge. En vieillissant, les récepteurs olfactifs se détériorent dans le nez. Les associations deviennent donc plus difficiles, raison pour laquelle les souvenirs associés à des odeurs sont souvent plus anciens. Cela tiendrait également à la vivacité des souvenirs olfactifs de notre enfance dont l'expérience reste relativement floue.

petite gazette

Claude Monet réinvestit...

Un air de chalet suisse aux volets verts : bienvenue au 21, boulevard Karl-Marx à Argenteuil, en région parisienne, nouveau musée installé dans une ancienne demeure de Claude Monet, qui peignit près de la Seine plusieurs de ses chefs-d'œuvre impressionnistes. A deux pas de la gare, la maison rosée ceinte d'un jardin fleuri a bien failli tomber dans l'oubli. Claude Monet (1840-1926) s'y est installé en 1874 avec sa famille et y a vécu quatre années, à l'époque où Argenteuil était une destination de villégiature prisée des Parisiens.

... sa maison d'Argenteuil

Habitée par des propriétaires successifs et abîmée par le temps, rachetée par la Ville en 2003 puis rénovée de fond en comble, elle renaît aujourd'hui sous la forme d'un musée, accessible à partir de samedi à l'occasion des Journées européennes du patrimoine. La Maison impressionniste Claude Monet a été conçue comme une évocation de la présence du peintre dans cette ville, bien plus qu'un témoignage de sa vie, à l'intérieur de quelque 150 mètres carrés. Durant la période où il vécut à Argenteuil, Monet réalisa 259 tableaux, dont plus de 150 ont ce territoire pour sujet. AFP

Dixit

« Nous vivons tous, ici-bas, à bord d'un navire parti d'un port que nous ne connaissons pas et voguant vers un autre port que nous ignorons ; nous devrions avoir les uns envers les autres l'amabilité de passagers voyageant ensemble. »

FERNANDO PESSOA

Deux fois 14 sommets

L'ascension des 14 sommets de plus de 8.000 mètres du monde est, pour les alpinistes aguerris, l'objectif à atteindre une fois dans une vie et seuls 50 grimpeurs y sont jamais parvenus. L'alpiniste népalais Sanu Sherpa est le premier à avoir réussi cet exploit deux fois. Le mois dernier, ce guide de haute montagne a atteint, pour la deuxième fois dans sa vie, le sommet du Gsherbrum II (8.035 mètres) au Pakistan, pour accompagner un de ses clients, un alpiniste japonais. Il venait d'établir le record historique de la double ascension des « 8.000 », désignant les 14 sommets de plus de 8.000 mètres d'altitude, soit les plus hauts au monde, qu'il a désormais déjà gravis au moins deux fois chacun. « Ce que j'ai fait n'est pas sorcier. Je ne fais que mon boulot », déclare simplement l'homme de 47 ans. AFP



Permis de voler : tout est (presque) dans la chaussure

Bien sûr il y a l'abrazo (étroite), l'équilibre, le guidage... Mais pour beaucoup de danseurs émérites de tango, dont le Mondial se déroule actuellement (6-18 septembre) à Buenos Aires, la chaussure, chez la femme surtout, est la clef d'un tango épanoui, un véritable « permis de voler ». AFP

Des montres connectées...

Pour « lutter contre la sédentarité » et « favoriser l'exercice physique », la distribution de montres connectées dans les collèges de la Sarthe ne fait pas l'unanimité chez les parents d'élèves. La Sarthe est le premier territoire à mettre en place cette expérimentation, dont l'un des points phares est la distribution de montres connectées aux 8.000 collégiens scolarisés chaque année en sixième.

... contre la sédentarité

Mais selon François Perrignon de Troyes, président de la Fédération des conseils de parents d'élèves de la Sarthe, l'accueil est davantage mitigé au sein des familles. Conscientes de l'enjeu de santé publique, c'est l'appareil qui interroge et son aspect « ultraconnecté ». « Quel est l'apport de cet objet ? C'est un gadget », a-t-il estimé. « On n'a jamais remplacé des professeurs par des logiciels ». AFP

La série « The Crown »...

Diffusée depuis fin 2016, la série *The Crown* connaît un grand succès auprès des abonnés Netflix. Mais depuis le décès de la reine Elizabeth II le 8 septembre dernier, les chiffres de visionnage s'envolent. En effet, suite à la mort de la souveraine, au centre de la série, les statistiques de visionnage ont notamment fait un bon de 800 % au Royaume-Uni et en Australie, par rapport au week-end précédent, rapporte *The Guardian* en se basant sur des données de Whip Media, selon BFM TV.

... casse la baraque

Rien d'étonnant à cela puisque *The Crown* raconte l'histoire de la famille royale depuis le début du règne d'Elizabeth II. Bien que fictionnelle, la saga suit de manière assez fidèle les hauts et les bas de la monarchie britannique. Pour l'instant, quatre saisons sont disponibles. La cinquième sera diffusée sur la plateforme de streaming au mois de novembre prochain. Elle évoquera une période pénible pour la famille royale, notamment celle du divorce entre Charles et Diana. Actuellement en plein tournage, la sixième saison abordera la génération des années 90. SOIRMAG

Les albatros « timides »...

Monogames, les grands albatros de l'hémisphère sud ne sont pas à l'abri d'une séparation, plus prévisible chez les mâles « timides » qui préfèrent éviter la confrontation avec un mâle concurrent, selon une étude mercredi. « Nous montrons pour la première fois dans une espèce animale sauvage un lien entre la personnalité et le divorce », a expliqué à l'AFP Ruijiao Sun, première auteure de l'étude parue dans les *Biology Letters* de la Royal Society britannique.

... préfèrent le divorce

Diomedea Exulans, le grand albatros hurlant, est pourtant un modèle de fidélité. Le divorce y est « très rare », avec un taux d'environ 13 % dans la population étudiée par l'écologue, qui est doctorante à l'institut océanographique américain Woods Hole. Si 90 % des oiseaux sont monogames, les marins le sont tous sans exception. Mais la vie de couple n'est pas sans heurts, même chez ces derniers. La personnalité de l'individu, plus ou moins timide, « est un des facteurs prédisant un divorce », explique une biologiste marine. En l'occurrence, un albatros « timide » a jusqu'à deux fois plus de chances de divorcer qu'un albatros « audacieux ». AFP