

Decade3d



L'odorat s'affûte en début de soirée

Nez Une étude montre que la sensibilité olfactive fluctue en fonction de notre horloge interne.

Geneviève Comby

genevieve.comby@lematin dimanche.ch

Vos proches vous disent que vous avez l'odorat particulièrement affûté? C'est sans doute vrai. Nous ne sommes pas tous égaux en la matière. Cependant, au-delà des capacités olfactives des uns et des autres, il semble que nous ayons un point commun: notre sensibilité aux odeurs varie en fonction du moment de la journée. Plus précisément en fonction de notre rythme circadien, cette horloge interne qui se cale sur le cycle d'une journée de 24 heures et régule la plupart de nos fonctions biologiques.

C'est une étude américaine qui l'affirme: notre flair est plus ou moins efficace selon l'heure qu'il est. L'expérience, de petite ampleur, a été menée sur 37 adolescents, 16 filles et 21 garçons, âgés de 12 à 15 ans et faisait partie d'une recherche plus vaste portant sur la manière dont le sommeil influence la façon de s'alimenter des jeunes gens. Rachel Herz, chercheuse en psychiatrie et comportement humain à la Brown University, à Providence, s'est focalisée sur les variations de l'odorat selon le rythme veille/sommeil.

Les jeunes recrutés ont d'abord été soumis à une phase préparatoire de stabilisation de deux semaines durant lesquelles ils étaient censés dormir dix heures par nuit, de 21 h 30 à 7 h 30. Les adolescents ont ensuite rejoint un laboratoire pour neuf jours et dix nuits d'observation, où leur rythme circadien a été mesuré - à l'aide d'analyse de la **mélatonine** présente dans des échantillons salivaires. Dans le même temps, leur sensibilité olfactive a été évaluée, grâce à des tests d'odeurs (à l'aide d'alcool phényléthylène, proche de l'odeur de rose) réalisés à des intervalles réguliers.

Les résultats ont été publiés dans la revue *Chemical Senses*. Ils montrent que, durant ce que Rachel Herz et son équipe appellent la «nuit biologique», entre 3 heures et 9 heures du matin, la sensibilité olfactive n'est ja-

mais à son niveau le plus élevé. Ce qui les incite à nous mettre en garde sur le fait que l'odorat ne devrait pas être considéré comme un indicateur efficace d'un danger qui surviendrait durant la nuit, et que les alarmes incendie sonores ne devraient pas être considérées comme un luxe.

Pic autour de 21 heures

Seconde observation: la sensibilité olfactive atteint un pic aux alentours de 21 heures. «Ces résultats sont intéressants, mais pas surprenants, commente Ivan Rodriguez, professeur au laboratoire de neurogénétique de l'Université de Genève et spécialiste du système olfactif. Ils confirment ce qui a déjà été observé chez certains insectes et en partie chez l'homme, par la mesure de l'activité des neurones à l'intérieur du nez.»

Mais pourquoi diable le sens de l'odorat s'aiguise-t-il en début de soirée? Rachel Herz avance quelques hypothèses. Selon elle, dans une perspective évolutionniste, il pourrait s'agir d'un atout hérité de nos ancêtres, capables ainsi de détecter plus facilement d'éventuels prédateurs à un moment de la journée où la visibilité est moins bonne à cause de l'obscurité. Mais cet odorat plus affûté pourrait aussi avoir contribué, toujours selon Rachel Herz, à atteindre une meilleure satiété au moment du repas du soir, profitable dans des périodes où les ressources étaient limitées. voire à un meilleur choix de partenaire sexuel...

De quoi laisser Ivan Rodriguez un brin circonspect: «On cherche des raisons à tout, mais en biologie il n'y en a pas forcément. On pourrait avoir quatre ou six doigts que ça ne changerait pas grand-chose: il n'y a pas de pression sélective pour que nous ayons cinq doigts. C'est peut-être la même chose ici, car la sensibilité aux odeurs est quelque chose de très variable. Elle varie, par exemple, selon le genre. Les femmes sont plus sensibles à certaines molécules sans qu'il y ait vraiment d'intérêt pour elles, mais parce que cela résulte probablement d'une différence physiologique.»

Attribuer une cause sélective à cette fluctuation de l'odorat durant la journée est d'autant plus délicat que les variations de sensibilité sont relativement faibles. «Rien qui soit critique pour une espèce comme la nôtre, dont la survie dépend essentiellement de la vision», estime le chercheur genevois. ●

Mélatonine

Cette hormone produite par la glande pinéale commence à être sécrétée environ une heure avant que l'on ressent le besoin de dormir. C'est elle qui synchronise notre horloge interne.

«L'épouse de mon frère appartient à une tendance religieuse traditionaliste, qui croit détenir La Vérité. Inutile de dire que cela crée des scissions dans la famille»

Religions hermétiques

«**M**a mère se résigne, mon père a plus ou moins coupé les ponts

avec mon frère, poursuit notre correspondante, et moi, je ne peux pas accepter son aveuglement. Ils ont eu une petite fille dont je ne serai, bien sûr, pas la marraine, car je ne suis pas dans leur mouvance. Cela m'attriste beaucoup. Que penser de tout cela et comment continuer? Couper les ponts, comme le fait mon père, ou faire semblant d'accepter ce qu'ils nous imposent, comme ma mère, pour garder un lien?»

Que de souffrances inutiles sont causées par certaines croyances religieuses! Nous avons La Vérité, vous ne l'avez pas! Nous avons raison, vous avez tort. Les conflits familiaux sont légion sans parler des guerres de religion et des millions de morts qu'elles ont engendrés. Pourtant, chaque fois que l'on se ferme, que l'on exclut l'autre, on régresse.

La fermeture des frontières, le communautarisme, le nationalisme sont des obstacles à une certaine paix dans le monde. «Chacun chez soi et tout ira bien», disent certains. Illusion! Des savants tels que l'épigénéticien Bruce Lipton décrivent l'être humain comme un champ d'énergie en contact étroit et constant avec tous les autres champs d'énergie qui l'entourent. À moyen terme, la survie de notre espèce devra passer par une forme d'harmonie, de vibration commune à toute l'humanité, qui lui permettra de résoudre les énormes défis qui l'attendent. Internet pourrait être un outil permettant d'aller dans cette direction à condition qu'il ne serve pas qu'à échanger des insultes.

Respecter ses convictions

Pour dénouer la situation décrite ici, on peut agir de différentes manières:

1. Dépenser de l'énergie à argumenter, se lamenter, essayer de voir jusqu'où on est prêt à aller, ou pas, pour se rapprocher de cette famille et de ses choix.
2. Décider que leurs choix ne sont pas acceptables et couper les ponts.
3. Participer, comme le recommande notamment Bruce Lipton, à l'évolution du monde et évoluer positivement en acceptant les gens sans les juger ni tenter de les changer. C'est-à-dire poursuivre la relation tout en respectant ses propres convictions.

Lorsqu'on n'est plus en phase avec des membres de sa famille ou des amis de longue date, c'est souvent qu'on a changé à un autre rythme ou que certaines circonstances nous ont amenés à découvrir d'autres manières de vivre. Il ne faut pas craindre cette situation: on peut conserver ces relations tout en acceptant les différences de vues et, en parallèle, en s'ouvrant à d'autres gens.

Il est aussi essentiel de ne pas chercher à changer le système. Les communautés, religions, associations, institutions, partis politiques qui se ferment et se rigidifient sont voués à disparaître. Il vaut mieux créer de nouvelles organisations qui évoluent vers

À lire

- «Biologie des croyances», Bruce H. Lipton, Ariane.
- «Le pouvoir de la vulnérabilité», Brené Brown, Trédaniel.
- «L'acceptation radicale de soi», Tara Brach, Belfond.

l'ouverture, la bienveillance et la compassion. L'expérience démontre que quand on accepte que l'autre est autre sans avoir d'attente vis-à-vis de lui, les situations les plus difficiles s'apaisent. Rappelons celle décrite plus haut: il y a un frère qui s'est éloigné, une nièce que peut-être on ne verra pas beaucoup et dont on ne pourra pas être la marraine malgré le désir qu'on en avait. Cela suppose, bien sûr, renoncement et frustration. Pourtant s'il devient possible d'accepter cette réalité sans amertume, tout en gardant des liens même ténus, c'est positif.

Ne pas chercher à convaincre

Le cours de la vie est imprévisible. Il se peut que le frère se lasse de ce qu'il vit dans sa belle-famille et qu'il ait besoin d'en parler. S'il sait que sa sœur est dans l'ouverture et l'accueil malgré leurs divergences, il pourra reprendre contact avec elle.

Discuter des convictions des gens, chercher à les convaincre, c'est inutile. Certains croyants fanatisés vivent dans une sorte de transe dont ils ne sortiront pas. C'est ce qui rend toute tentative de «déradicalisation» si difficile dans le cas de terroristes. Bien sûr, ce n'est pas le cas ici! Pourtant, à un degré bien

La survie de notre espèce devra passer par une forme d'harmonie, de vibration commune à toute l'humanité

moindre, il s'agit de personnes qui croient détenir seules La Vérité, la seule bonne manière de pratiquer la religion et de comprendre les textes fondateurs et la Tradition. C'est une manière de «tuer l'harmonie» au sein des familles, des communautés et des religions, c'est vouloir retrouver le passé. «On ne se baigne jamais deux fois dans le même fleuve», dit-on. L'eau coule, la vie coule, le monde évolue, on ne peut aller qu'en avant avec ouverture d'esprit, bienveillance et foi en l'avenir.

À vous, chère correspondante, je souhaite discernement et sérénité, et à chacun de vous, amis lecteurs, une très belle semaine. ●

