



# SE RELAXER OU ÊTRE STIMULÉ AVEC DES ODEURS ET DES MUSIQUES

+ PSYCHOLOGIE - NEUROLOGIE



**RÉMI MONCORGÉ** est jeune chercheur en psychologie au Centre des Sciences du Goût et de l'Alimentation, à l'Université de Bourgogne. Avec son équipe de recherche, il essaie de comprendre comment certaines odeurs et musiques nous relaxent ou nous stimulent. Pour cela, il observe leurs effets sur notre corps et notre cerveau. Il cherche à savoir si les odeurs et les musiques agissent différemment selon si elles sont utilisées ensemble ou seules.

*« La musique a des effets incroyables sur notre cerveau qui me fascinent depuis longtemps. Je ne pensais pas que les odeurs pouvaient elles aussi autant modifier nos comportements ! »*

Rémi Moncorgé

Grâce à notre nez, nous respirons et sentons constamment ce qui nous entoure. Parmi les odeurs respirées, des chercheurs ont montré que certaines sont relaxantes, comme la lavande. De la même manière, certaines musiques peuvent nous relaxer. Étonnamment, des collègues de Rémi ont récemment découvert qu'en ajoutant une odeur relaxante de lavande à une musique relaxante, les personnes étaient moins relaxées.

Pourquoi lorsqu'on essaie de se relaxer avec une odeur et une musique en même temps, cela ne fonctionne pas? Est-ce que ça dépend des musiques et des odeurs testées ? C'est ce que Rémi tente de comprendre.

Pour cela, Rémi fait venir des personnes dans son laboratoire. Parmi elles, un premier groupe

sent une odeur, un deuxième écoute de la musique et un dernier fait les deux en même temps. À l'aide de capteurs posés sur la tête et sur le corps des participants, Rémi récolte des informations sur leur état de stress ou de relaxation. Grâce à ces informations, Rémi peut ensuite analyser quelles odeurs et quelles musiques relaxent ou stimulent les participants, quand elles sont utilisées séparément ou ensemble. Il fait également varier les odeurs et les musiques pour voir si certaines fonctionnent mieux que d'autres.

Les expériences de Rémi permettront de mieux comprendre quels sont les mécanismes par lesquels les odeurs et les musiques nous relaxent ou nous stimulent et quelles sont les caractéristiques d'une odeur ou d'une musique relaxante.

---

## LES OBJECTIFS

- + Comprendre comment les odeurs et les musiques, ensemble ou seules, agissent sur notre cerveau et sur notre corps
- + Comprendre pourquoi une odeur et une musique relaxante peuvent perdre leur effet relaxant lorsqu'elles sont présentées ensemble