

OSMOPHOBIE Peur des parfums

Phobie non spécifique, non classifiée en tant que trouble anxieux défini dans le DSM-5 et la CIM-11

**Parfums : peur et aversion à l'odorat.
L'osmophobie, les odeurs donnent des maux de tête ?
Par le Dr. COSTA P - ORL**

Certaines personnes souffrant de migraine signalent que leurs maux de tête sont déclenchés par de fortes odeurs. Naturellement, cette connexion pourrait conduire à une peur des odeurs. Indépendamment de la présence ou non de maux de tête, cependant, l'osmophobie peut sembler écrasante. L'osmophobie correspond à la peur des odeurs. Si cette phobie est rare, elle est toutefois fréquente chez les personnes qui souffrent de migraines. En effet, de nombreux patients atteints de migraine rapportent que leurs maux de tête sont souvent déclenchés par la présence de fortes odeurs. Ces migraines sont le plus souvent déclenchées par des odeurs nauséabondes, mais l'hypersensibilité peut s'étendre à toutes les odeurs.

Considérées comme une affection neurologique, les migraines sont des maux de tête intenses, souvent pulsatoires et débilitants. Les scientifiques pensent qu'ensemble, les nombreux sous-types de migraines sont la sixième cause d'années perdues en raison d'un handicap dans le monde. Il s'agit également de la troisième maladie la plus répandue dans le monde, avec une prévalence mondiale estimée à 14,7 %, affectant environ une personne sur sept.

Les personnes souffrant de migraines semblent également partager une phobie commune. Publiée dans le Journal of Headache and Pain, une nouvelle étude a révélé que l'osmophobie, décrite comme une « peur morbide des odeurs », était relativement fréquente chez les patients atteints de différents sous-types de migraines. Plusieurs patients souffrant de céphalées de tension ont également affirmé souffrir d'osmophobie, ce qui a incité les chercheurs à explorer le lien entre les maux de tête et la peur des odeurs. L'étude a porté sur des patients âgés de 18 à 65 ans et a révélé que près de 40 % des patients migraineux souffraient également d'osmophobie.

De plus, les migraines sont plus fréquentes dans la population féminine, selon le NHS . De même, l'osmophobie est également connue pour affecter davantage les femmes . Les experts pensent que la région du cerveau qui traite les odeurs comprend également des parties impliquées dans la perception de la douleur et, plus important encore, les migraines. Cette association entre les odeurs et la douleur pourrait-elle être la raison pour laquelle plusieurs migraineux développent une peur de certaines odeurs qui déclenchent leurs maux de tête ? Peut-être. En fait, les exigences de l'International Headache's Society pour diagnostiquer une migraine sans aura : la personne doit avoir au moins un des deux symptômes de migraine suivants :

- Nausées et/ou vomissements
- Sensibilité à la lumière – photophobie et/ou sensibilité au son – phonophobie.

Dans les critères [ETT], deux des critères suivants :

- Qualité de pressage/serrage (pas de pulsation)
- Bilatéral
- Intensité légère ou modérée
- Non aggravé par une activité physique de routine.

Et les deux suivants sont requis :

- Pas de nausées ni de vomissements
- Sensibilité possible à la lumière ou au son mais pas les deux.

Et, comme vous le voyez, l'osmophobie n'a pas été mentionnée comme un symptôme requis de la migraine et des maux de tête de type tension épisodique (ETTH) dans ces critères.

Il ne s'agit pas évidemment d'allergies aux parfums. Par ailleurs, ces derniers peuvent avoir un caractère irritant, et déclencher des éternuements.

Les odeurs peuvent déclencher des souvenirs vifs, des souvenirs vieux de plusieurs années, voire de plusieurs décennies. Il a été dit que l'activité de manger engage une plus grande partie du cerveau que toute autre activité. À bien des égards, l'alimentation et l'odorat sont très similaires, ou du moins très étroitement liés. Bien que le stimulus olfactif n'engage pas le même volume de matière cérébrale que l'alimentation, il va certainement directement au cerveau via le nerf olfactif. Le nerf olfactif a une connexion directe avec le cortex frontal, tout comme les yeux. C'est ainsi que certaines drogues peuvent déclencher instantanément des effets psychoactifs simplement en les reniflant.

Ainsi, avec un stimulus aussi intense agissant directement sur notre cortex frontal, notre imagination, notre mémoire et notre intellect, il peut sembler logique qu'une peur des odeurs existe chez certaines personnes. Il porte deux noms; Osmophobie et Olfactophobie. Il fait référence à une aversion ou à une peur de l'hypersensibilité ou à une anxiété vis-à-vis de la sensation d'odeur. Naturellement, nous voulons savoir de quoi il s'agit, comment il se développe, quelles formes il prend et comment il est traité.

Ceux qui sont dans les pires cas de la maladie font de grands efforts pour éviter de sentir quoi que ce soit, pas seulement une mauvaise cuisine ou des excréments de chien, mais quoi que ce soit, des odeurs "chimiques" surtout, comme les parfums. Si un osmophobe aigu sent une odeur qu'il trouve effrayante, il se couvrira le nez, évitera la pièce ou quittera soudainement la zone. Dans le pire des cas, ils peuvent avoir peur, s'évanouir ou même succomber à un état de panique.

Pourquoi les odeurs me donnent des maux de tête ?

L'osmophobie, définie comme une peur, une aversion ou une hypersensibilité psychologique aux odeurs, est une phobie isolée très rare. Elle est fréquente chez les patients souffrant de céphalées primaires, avec prévalence de la migraine. Son inclusion parmi les critères de diagnostic a été suggérée, sur la base de preuves d'une spécificité pour le diagnostic de la migraine, supérieure à la photophobie et à la phonophobie. En effet, la présence isolée d'osmophobie lors de crises de céphalées doit être considérée comme un critère diagnostique

La littérature récente a montré une association entre l'osmophobie et les symptômes de sensibilisation centrale, comme l'allodynie. D'autres caractéristiques associées, telles qu'une intensité de douleur et une fréquence de migraine plus élevées, indiquaient que l'osmophobie était un marqueur possible de la migraine sévère. En général, les patients osmophobes ont un tableau clinique plus florissant et des symptômes plus affectifs. En fait, les patients migraineux atteints d'osmophobie étaient plus susceptibles d'avoir des niveaux plus élevés de dépression et d'anxiété que ceux sans osmophobie. L'osmophobie pourrait même avoir un rôle pronostique lors de la chronicisation de la migraine.

Non seulement l'osmophobie est présente chez un grand nombre de patients souffrant de migraines, mais les chercheurs ont découvert que les patients souffrant d'osmophobie doivent également faire face à des maux de tête de plus longue durée, des maux de tête plus intenses, une anxiété plus sévère et une dépression.

Ils ont également constaté que les personnes à l'intersection des migraines et de l'osmophobie souffrent souvent d'allodynie, qui est un type de douleur neuropathique qui rend les gens extrêmement sensibles au toucher.

Cela constitue également la base sur laquelle les scientifiques établissent une association entre l'osmophobie et les symptômes de sensibilisation centrale puisque la recherche a montré que les personnes souffrant de migraines peuvent être plus sensibles aux stimuli de leur environnement - comme la lumière, le son et les odeurs.

Cependant, les chercheurs ont noté qu'il reste encore beaucoup à comprendre sur le lien entre l'osmophobie et les maux de tête. Ce qu'ils ont appris, cependant, c'est que l'osmophobie, bien que très répandue chez les personnes souffrant de migraines, s'étendait également aux personnes souffrant de différentes formes de maux de tête.

L'osmophobie était associée à la migraine sévère et à l'allodynie, de sorte que sa présence pourrait contribuer à détecter précocement un échec thérapeutique potentiel et des patients résistants aux médicaments, également en vue de l'utilisation des nouvelles thérapies disponibles.

Les symptômes de cette phobie comprennent, mais sans s'y limiter :

- Anxiété : différents niveaux d'anxiété sont une caractéristique de toute phobie. Dans les pires cas d'osmophobie, l'anxiété peut être fréquente et extrême.
- Essoufflement : symptôme courant de l'anxiété, l'essoufflement peut être dangereux lorsqu'il est aigu.
- Respiration peu profonde et rapide : un problème typique lié à la peur, une respiration peu profonde et rapide peut déclencher une anxiété supplémentaire.
- Arythmie : caractérisée par des irrégularités du rythme cardiaque, l'arythmie contribue souvent à l'anxiété, déclenchant un effet de spirale.
- Transpiration : autre symptôme courant de l'anxiété, une transpiration extrême ou persistante accompagne souvent les troubles anxieux.
- Nausée : sensation de malaise ou de maladie centrée sur l'estomac ou l'abdomen, les cas aigus peuvent provoquer des vomissements ou une incapacité à prendre de la nourriture.

Références : Chitsaz A, Ghorbani A, Dashti M, Khosravi M, Kianmehr M. The Prevalence of Osmophobia in Migranous and Episodic Tension Type Headaches. *Adv Biomed Res.* 2017 Apr 17;6:44. doi: 10.4103/2277-9175.204587. PMID: 28503499; PMCID: PMC5414411.

© <https://www.esneuxmedical.be/actualites-articles/parfums-peur-aversion-odorat-osmophobie-odeurs-donnent-maux-tete>

ODOLAPHILIE

Définition - La langue française

L'odolophilie est une passion qui consiste à rassembler et conserver une collection de parfums. Les odolaphiles, ou amateurs de cette pratique, s'intéressent généralement aux différents types de fragrances, ainsi qu'à leurs contenants, tels que les flacons et vaporisateurs.

Ces collectionneurs se concentrent souvent sur des thèmes spécifiques, comme les marques de luxe, les éditions limitées, les parfums anciens ou rares, voire même les créations de certains parfumeurs célèbres. Ils peuvent également être attentifs à l'évolution des tendances olfactives au fil du temps.

L'odolophilie peut aussi inclure la recherche d'informations sur l'histoire et la fabrication des parfums, la participation à des événements liés à la parfumerie, ou encore l'échange et la vente de pièces de collection entre passionnés.

© lalanguefrancaise.com