



**HAL**  
open science

## Testez et développez vos sens

Loïc Briand

► **To cite this version:**

Loïc Briand. Testez et développez vos sens. Ca m'intéresse - Hors Série Le guide, 2016, 424 (juin 2016), pp.46-46. hal-02629757

**HAL Id: hal-02629757**

**<https://hal.inrae.fr/hal-02629757v1>**

Submitted on 27 May 2020

**HAL** is a multi-disciplinary open access archive for the deposit and dissemination of scientific research documents, whether they are published or not. The documents may come from teaching and research institutions in France or abroad, or from public or private research centers.

L'archive ouverte pluridisciplinaire **HAL**, est destinée au dépôt et à la diffusion de documents scientifiques de niveau recherche, publiés ou non, émanant des établissements d'enseignement et de recherche français ou étrangers, des laboratoires publics ou privés.

Juin 2016  
N°424  
3,70 €

# Ca M'INTÉRESSE

## DOSSIER SPÉCIAL



Synesthésie,  
magnétisme,  
intéroception...

Découvrez  
vos sens cachés

## ENQUÊTE

### Chrome VI, le prochain scandale sanitaire ?



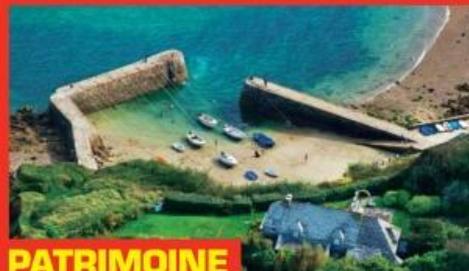
## SCIENCE

Quand les venins deviennent  
des médicaments



## PSYCHO

A quoi ça sert un papa ?



## PATRIMOINE

A la découverte des plus  
beaux ports du monde

Réseaux sociaux, associations, actions de groupe...

# LES NOUVELLES ARMES DES CONSOMMATEURS

- *Connaître ses droits  
pour mieux se défendre*
- *A qui s'adresser  
en cas de litige*
- *Comment s'y  
prendre pour gagner*



4 1917 96 8028 03197 66450

[www.caminteresse.fr](http://www.caminteresse.fr)

PM PRISMA MEDIA

M 01237 - 424 - F: 3,70 € - RD



BEL : 4,40 € - CH : 8 CHF - CAN : 7,50 CAD - D : 5,50 € - ESP : 4,50 € - GR : 4,50 € - ITA : 4,50 € - LUX : 4,40 € - PORT. CONT. : 4,50 € - DOM : Avion : 5,80 € ; Surface : 4,30 € - GUYANE : 7 € - MAY : 8,50€ - Maroc : 40 DH - Tunisie : 4,8 TND - Zone CFA Avion : 4 500 XAF ; Bateau : 3 500 XAF - Zone CFP Avion : 1 400 XPF ; Bateau : 700 XPF

# Testez et développez vos sens

**P**lus nos sens sont sollicités, plus ils sont performants. Mieux vaut les stimuler dès la naissance pour que les aires cérébrales qui les gèrent deviennent opérationnelles. L'acuité sensorielle peut ensuite s'accroître grâce à la plasticité cérébrale : il suffit de prendre le temps de savourer, humer, toucher... Dans un monde saturé de sons, d'effluves, d'images, il faut aussi s'entraîner à isoler chaque stimulus, afin d'éviter le méli-mélo d'infos qui embrouille le cortex. Et laisser de temps en temps son nez, ses oreilles et ses yeux au repos pour remettre les compteurs à zéro.

## Qu'est-ce qu'un tétrachromate ?

Imaginez un monde qui comporterait cent fois plus de nuances de rouge, de jaune, de vert, de bleu... C'est ainsi que voient les tétrachromates. « Il s'agit d'une mutation génétique qui ne toucherait que 5% des femmes dans le monde, et encore moins d'hommes, relève Pascal Mamassian. Ces

personnes possèdent quatre types de photorécepteurs au lieu de trois, ce qui leur permet de percevoir des couleurs dans le spectre des ultraviolets. » Résultat ? Elles peuvent distinguer 100 millions de teintes, là où nous n'en voyons guère plus d'un million. Seul un examen médical peut véri-

fier si vous disposez d'une vision tétrachromatique. Mais rien ne vous empêche de mettre votre perception des couleurs à l'épreuve avec le test ci-dessous (classez-les de la plus foncée à la plus claire), ou sur Internet ([www.xrite.com/online-color-test-challenge](http://www.xrite.com/online-color-test-challenge)).



## Domptez les récepteurs de la douleur

**L**a nociception, c'est l'ensemble des processus mis en place par notre corps pour avertir le gyrus cingulaire que notre corps court un danger. En clair : la douleur. S'il s'agit d'un processus d'alerte essentiel lorsque nous nous brûlons ou que nous avons l'appendicite, la douleur peut devenir très handicapante si elle est chronique. Pour la soulager, il faut... méditer. Une étude

menée au Wake Forest Baptist Medical Center de Caroline du Nord, aux États-Unis, a montré en 2015 que les volontaires capables d'effectuer une méditation en pleine conscience parviennent à réduire la sensation de douleur (provoquée par une brûlure à 49°C) de 27%. Pour les patients atteints d'une maladie chronique, les sensations douloureuses

s'abaissent de 20%. « On connaît encore assez mal l'ensemble des mécanismes liés à la douleur », explique Fabrice Midal, fondateur de l'École occidentale de méditation. « Les IRM des méditants ont toutefois montré un épaississement et un renforcement du tissu cérébral du cortex préfrontal gauche, une aire très fortement liée à la gestion des émotions. »



ERIK ISAIGON/GETTY



BEPI GHIOTTI/GETTY

## Et si vous étiez un supergoûteur ?

**E**tes-vous écoeuré par l'amertume du café ou des endives ? Vous êtes peut-être un « supergoûteur » : votre langue possède plus de récepteurs aux goûts que la moyenne. Un talent partagé par 1 humain sur 4. « Cette défiance pour l'amer est un héritage de nos ancêtres », relève Loïc Briand, directeur de recherche à l'Inra. « Les corps amers sont des alcaloïdes toxiques qui aident les végétaux à se préserver des prédateurs. » Les scientifiques ont noté que les supergoûteurs, plus sensibles aux saveurs prononcées (piment, etc.), salent plus leurs plats. Où vous situez-vous ?

Appliquez du colorant alimentaire bleu sur votre langue. Il recouvre l'appendice, sauf les papilles, en relief. Placez un œillet de classeur sur le dessus et, face à un miroir et avec une loupe, comptez les corpuscules restés roses, dans l'œillet. Moins de 15 (1 personne sur 4) : vous êtes un *non-taster*. De 15 à 35 : vous faites partie des 50% de goûteurs moyens. Plus de 35 : on vous dit difficile ; en fait, vous avez une excellente acuité gustative.

**Solution du test couleur**  
! ' p ' q ' j ' y ' a ' b ' e