

# Pourquoi on se gratte ?

Une piqûre de moustique ? Une allergie ? Ou simplement une soudaine démangeaison ? Mais pourquoi nous grattons nous ?



Bien que la question paraisse simple, c'est en réalité un questionnement plutôt complexe. Il y a déjà un problème de vocabulaire : on utilise le terme « ça me gratte » et « je me gratte », qui désigne à la fois la cause et la conséquence. Utiliser le terme « Ça me démange » serait plus judicieux. Ce qui cause ces démangeaisons s'appelle le « prurit »

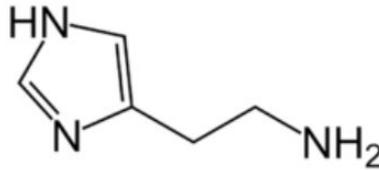
Les démangeaisons peuvent d'ailleurs être considérées comme une forme de douleur.

La sensation de douleur est déclenchée par des nocicepteurs, des terminaisons nerveuses qui, lorsqu'elles sont stimulées, transmettent l'information de la douleur. Elles sont présentes sur tout le corps. Le prurit quant à lui serait déclenché par des pruricépteurs, des récepteurs spécifiques de la démangeaison. Les spécialistes se questionnent sur la considération de ces récepteurs comme des nocicepteurs.

## Mais d'où vient cette envie de se gratter ?

Malheureusement, la communauté scientifique n'est pas unanime pour expliquer ce fait. Les causes sont très variées. Les démangeaisons peuvent être provoquées par une piqûre d'insecte, une allergie, différentes maladies, mais aussi le stress qui peut quant à lui induire des démangeaisons psychotiques.

On sait cependant que cela implique le système nerveux et le système immunitaire. Par exemple, en cas d'allergie ou d'infection, l'organisme repère un antigène à neutraliser. Les globules blancs libèrent alors sur la zone des substances diverses comme l'histamine, qui stimule les récepteurs nerveux de la peau. Ces derniers transmettent l'information jusqu'aux ganglions nerveux sensitifs qui la transmettent à leurs tour à la moelle épinière. Elle est ensuite transmise au cerveau via le thalamus et le cortex temporal ; c'est lui qui déclenche la sensation de démangeaison. La réaction motrice dans ce cas-là se traduira par un réflexe : se gratter.



L'histamine

## Pourquoi se gratter soulage, alors ?

De récentes études montrent que se gratter déclenche une inflammation accompagnée d'une forme de douleur. Ainsi, pour contrer cette douleur, l'organisme libère de la **sérotonine** (neurotransmetteur que l'on appelle vulgairement « hormone du bonheur »), qui transmet une sensation de bien-être. Dans un premier temps, elle soulage les démangeaisons, puis, elle réactive les pruricepteurs, ce qui aggrave les démangeaisons. C'est pour cela que « plus on se gratte plus ça gratte ». Il est donc conseillé d'éviter de se gratter, car cela abîme la peau et peut provoquer une infection.

## Que faire pour soulager les démangeaisons sans se gratter ?

Et bien ça dépend de la cause de la démangeaison : le plus efficace est donc de traiter la cause.

- Si c'est un problème de peau, des crèmes hydratante ou anti-inflammatoire sont conseillées.
- Des antihistaminiques peuvent aussi être prescrits par un médecin. Ce sont des médicaments qui aident à diminuer les effets de l'histamine. En fonction de chaque cause, un traitement est préconisé.

Une autre méthode très simple et qui fonctionne assez bien permet de soulager les démangeaisons: c'est l'utilisation de la fraîcheur qui, à l'inverse de la chaleur, diminue la démangeaison.

SOURCES :

<https://fr.m.wikipedia.org/wiki/Histamine>

[https://www.medecinesciences.org/en/articles/medsci/full\\_html/2014/12/medsci20143012p1123/medsci20143012p1123.html](https://www.medecinesciences.org/en/articles/medsci/full_html/2014/12/medsci20143012p1123/medsci20143012p1123.html)

<https://sante.lefigaro.fr/article/que-faire-quand-une-demangeaison-devient-insupportable/>

[https://mobile.francetvinfo.fr/replay-radio/les-pourquoi/pourquoi-prenons-nous-autant-de-plais-ir-a-nous-gratter\\_1783689.amp#aoh=15830957920255&referrer=https%3A%2F%2Fwww.google.com&amp\\_tf=Source%2%A0%3A%20%251%24s](https://mobile.francetvinfo.fr/replay-radio/les-pourquoi/pourquoi-prenons-nous-autant-de-plais-ir-a-nous-gratter_1783689.amp#aoh=15830957920255&referrer=https%3A%2F%2Fwww.google.com&amp_tf=Source%2%A0%3A%20%251%24s)

[https://mobile.francetvinfo.fr/replay-radio/les-pourquoi/pourquoi-prenons-nous-autant-de-plais-ir-a-nous-gratter\\_1783689.amp#aoh=15830957920255&referrer=https%3A%2F%2Fwww.google.com&amp\\_tf=Source%2%A0%3A%20%251%24s](https://mobile.francetvinfo.fr/replay-radio/les-pourquoi/pourquoi-prenons-nous-autant-de-plais-ir-a-nous-gratter_1783689.amp#aoh=15830957920255&referrer=https%3A%2F%2Fwww.google.com&amp_tf=Source%2%A0%3A%20%251%24s)  
[https://fr.wikipedia.org/wiki/Réflexe\\_de\\_grattage](https://fr.wikipedia.org/wiki/Réflexe_de_grattage)