

# Les parfums qui soignent

Certaines odeurs peuvent apaiser une angoisse, d'autres réveiller des souvenirs enfouis... Aujourd'hui, les parfums sont même utilisés par certains psys, ou à l'hôpital, comme outils thérapeutiques.

Emmanuelle Blane

## Nos experts



**Dr Corinne Blanchet-Collet**  
endocrinologue nutritionniste à la Maison de Solenn-Hôpital Cochin-APHP, Paris



**Patty Canac**  
aromachologue, olfactothérapeute et professeur à l'Institut supérieur de la parfumerie de Versailles (ISIPCA)



**Hircac Gurden**  
directeur de recherches en neurosciences au CNRS

Chacun de nous dispose d'une bibliothèque d'émotions générées par les odeurs et les souvenirs associés. Certains peuvent ressentir un bien-être immédiat lorsqu'ils respirent les effluves du poulet grillé, réminiscences de déjeuners dominicaux chers à leur enfance. D'autres se sentir angoissés lorsqu'ils sont dans la même pièce qu'une collègue dont le parfum leur rappelle une prof tyrannique.

## Tout se passe dans le cerveau !

Les mécanismes qui entrent en jeu sont aujourd'hui connus. On sait que tout au fond de notre nez, environ 390 types de récepteurs olfactifs détectent les odeurs, découverte qui a valu à ses auteurs le prix Nobel 2004 de physiologie et de médecine. On sait aussi, grâce aux progrès de l'imagerie fonctionnelle, que ces odeurs actionnent des structures cérébrales « Le système olfactif a ainsi des entrées directes avec le cortex préfrontal, qui analyse les informations reçues, l'hippocampe, qui les code et les mémorise, et l'amygdale cérébrale, qui leur donne des labels émotionnels », explique Hircac Gurden, directeur de recherches en neurosciences au CNRS. Il est aussi relié à l'hypothalamus, notamment impliqué dans le contrôle de la prise alimentaire ou de la



Grâce aux pouvoirs des odeurs, on peut réactiver des souvenirs ou libérer des émotions et la parole.

sexualité. « Comme Proust avec sa madeleine, c'est tout cela qui se combine dans notre cerveau quand on croise de nouveau le chemin d'une odeur déjà rencontrée », résume Hircac Gurden. Entre autres conséquences de ces observations l'utilisation des parfums comme outils thérapeutiques, pratique qui était tombée aux oubliettes, suscite de nouveau l'intérêt médical.

## Des champs d'application surprenants

Ainsi, à l'initiative du CEW (Cosmetic Executive Women) France, des ateliers olfactifs ont été mis en place dans plusieurs hôpitaux. Par exemple dans le service de Médecine physique et de réadaptation de l'Hôpital Raymond-Poincaré de Garches, où Patty Canac, aromachologue et olfactothérapeute, aide des personnes victimes d'un traumatisme crânien ou d'un

AVC à faire remonter leurs souvenirs. Ou en cancérologie, à Gustave-Roussy (Villejuif), l'Hôpital Saint-Louis (Paris) et l'Institut Paoli-Calmettes (Marseille) pour redynamiser le système olfactif mis à mal par les chimiothérapies. Dans certains services de gériatrie, on utilise aussi les pouvoirs des odeurs « Chez des personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer, dont l'hippocampe est lésé et la mémoire très endommagée, les indices olfactifs permettent d'enclencher des souvenirs, rapporte Hircac Gurden qui anime des ateliers en EHPAD (Établissement d'hébergement pour personnes âgées dépendantes). Nous travaillons avec des odeurs qu'elles peuvent reconnaître facilement. Ces personnes se remettent à parler au cours de la séance, à partager leurs émotions et des moments de leur passé. Parfois, elles retrouvent un peu d'appétit. » À la Maison de Solenn, à Paris, qui accueille des adolescents





## 5 ODEURS THÉRAPEUTIQUES À ESSAYER TOUT DE SUITE

Proposées par Patty Canac, ces huiles essentielles ou mélanges d'huiles essentielles peuvent être soit respirés directement, soit sur un mouchoir en papier dans les deux cas, on les inspire lentement, calmement, 3 à 5 min, 2 fois par jour ou à la demande. « Il est important de choisir des huiles essentielles de haute qualité pour avoir un résultat sur la sphère émotionnelle », précise-t-elle.

**La camomille noble,** calmante, permet d'éliminer les tensions, les nœuds au ventre.

**Le cèdre de l'Atlas** qui aide à se recentrer et se fixer dans ses objectifs. « On peut le combiner avec du romarin, qui apporte clarté et lucidité. »

**La bergamote et la lavande vraie,** dont l'association a un effet très relaxant.

**La camomille et le benjoin** sont riches en esters qui ont une action "enlaçante", comme un câlin.

**La cardamome et le citron :** l'une donne de l'enthousiasme pour aller de l'avant, l'autre est très dynamisante.

en souffrance, des ateliers de groupe de "médiation olfactive" sont proposés dans le cadre d'un programme de soins pluridisciplinaires on leur fait découvrir des fragrances selon une thématique choisie, on leur propose de fabriquer leurs parfums qu'ils emportent... « Derrière le côté ludique, ces ateliers favorisent la libération des émotions et de la parole, souvent très inhibées, », rapporte le Dr Corinne Blanchet-Collet, endocrinologue nutritionniste à la Maison de Solenn.

### Agir sur ses émotions

Au-delà de ces utilisations en milieu hospitalier, l'olfaction des huiles essentielles est aujourd'hui proposée à toute personne qui souhaite

améliorer son bien-être. « Lorsque nous respirons une huile essentielle, elle suit le même trajet dans notre cerveau que n'importe quelle odeur, à la différence près qu'en fonction de sa composition en molécules actives, et du pourcentage de chacune, on sait que l'on obtiendra tel ou tel effet sur la sphère émotionnelle », explique Patty Canac, qui propose des consultations et anime des ateliers de groupe ([www.olfarom.com](http://www.olfarom.com)). Certains professionnels de santé, dont des psychologues, commencent d'ailleurs à se former, estimant que les répercussions sur la mémoire et les émotions suscitées par une odeur méritent d'être explorées quand le langage échoue. ■



### MA BIBLIOTHÈQUE

**Le guide de l'odorat,** Patty Canac, Christiane Samuel et Samuel Socquet. Éd. Ambre, 19 €. **Le guide de l'olfactothérapie,** Guillaume Gérault, Jean-Charles Sommerard, Catherine Béhar et Ronald Mary. Éd. Albin Michel, 19 €. **Les pouvoirs de l'odeur,** Annick Le Guérier. Éd. Odile Jacob, 24,90 €.