

Des odeurs pour se souvenir

AFIN D'AIDER DES PERSONNES VICTIMES D'UN TRAUMATISME CRÂNIEN OU D'UN AVC À RAVIVER LEURS SOUVENIRS ET À AMÉLIORER LEURS TROUBLES DU LANGAGE, L'HÔPITAL DE GARCHES A MIS EN PLACE DES ATELIERS DE THÉRAPIE OLFACTIVE.

AVEC **PATTY CANAC**,
EXPERTE EN THÉRAPIE OLFACTIVE



Rez-de-chaussée de l'hôpital de Garches, une pièce spacieuse, sobrement aménagée : lino bleu, banquette spartiate, affiche anatomique sur le sens de l'odorat au mur. Posées sur le bureau, deux mallettes contenant des centaines de fioles de senteurs reconstituées du quotidien – odeurs alimentaires, de paysage, de maison... – et des touches papier de parfumeur. Voilà tout le matériel dont Patty Canac a besoin pour accompagner ses patients victimes d'un traumatisme crânien ou d'un AVC. « *On est bien loin ici de l'univers paillettes et luxe de la parfumerie !* », souligne la thérapeute, experte en parfums et professeur à l'Isipca, prestigieuse école du parfum basée à Versailles. Ce matin, c'est Paul (*les noms ont été changés, ndlr*) qui se présente à elle en fauteuil roulant pour sa séance olfactive hebdomadaire, poussé par son orthophoniste Élodie Ansqin. Ce trentenaire s'exprime avec grande difficulté. Son cerveau a manqué d'oxygène à la suite d'un arrêt cardiaque, et les lésions cérébrales sont importantes. « *Le but est de lui faire identifier des odeurs, puis qu'il s'en rappelle* », précise Patty Canac. Et ça marche. Paul parvient à retrouver des senteurs de salade concombre- vinaigrette, d'herbe et de crème solaire, fils conducteurs d'une histoire de pique-nique estival. Son corps se

mobilise soudainement à l'approche des touches, humées avec attention. Puis, dans un sourire victorieux, il les nomme, en dépit d'une élocution difficile.

« *L'idée est de stimuler la mémoire grâce aux odeurs, soit en amenant le patient à les identifier, soit en favorisant la remontée de souvenirs autobiographiques. Ce travail agit aussi sur les troubles du langage, et permet de les améliorer* », poursuit-elle. Raviver le passé lointain quand on ne peut plus accéder à la mémoire immédiate... Voilà une des caractéristiques étonnantes de la thérapie par les odeurs, qui s'explique par la connexion intime entre l'odorat et le cerveau. « *Le sens de l'olfaction, primitif, est directement connecté au cerveau limbique, appelé aussi cerveau des émotions et des souvenirs. Il y a une proximité physique entre les deux, seul un petit os appelé lame criblée, situé au fond des fosses nasales, les sépare* », précise Patty Canac.

Doté d'un fort pouvoir évocateur, l'odorat est ainsi capable de nous projeter instantanément dans des souvenirs lointains, dans un décor vivant, multisensoriel, fait de sons, de ressentis et d'images, telle la fameuse expérience de la madeleine de Proust. Ainsi, se souvient Élodie Ansqin, l'histoire de ce patient amnésique, victime d'une chute, qui, stimulé par une odeur de mer, se souvenait en détail de ses tours du monde en bateau, racontés avec enthousiasme. « *Sa mémoire était très précise,*



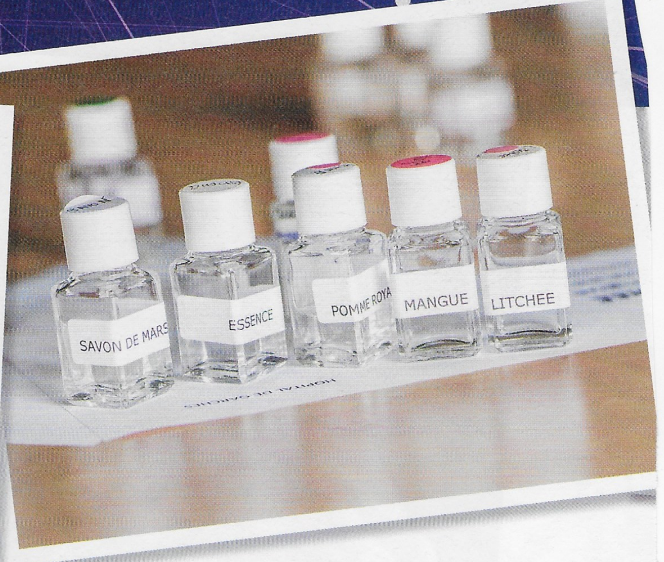
PATTY CANAC (EN BAS), experte en odeurs, huiles essentielles et parfums, est professeure à l'Institut supérieur du parfum de Versailles. Elle anime depuis 2001 des ateliers olfactifs en milieu hospitalier pour soutenir des personnes atteintes de traumatismes crâniens, de la maladie d'Alzheimer ou souffrant d'affections du système nerveux. À GAUCHE, ÉLODIE ANSQUIN.



Guérir avec les odeurs

En vogue depuis quelques années, les thérapies olfactives recourent aux odeurs dans un but de soin. On distingue le travail avec les odeurs reconstituées du quotidien (odeurs de fruits, fleurs, lessive, essence, mer...), qui se fait principalement en milieu hospitalier comme à Garches et sert à stimuler la mémoire, et l'aromathérapie olfactive, qui utilise les huiles essentielles. Diverses études ont montré que les essences naturelles sont capables d'influer sur le psychisme, l'humeur et le bien-être, mais aussi de favoriser l'endormissement, d'apaiser les angoisses et l'agitation, d'atténuer les nausées, ou encore d'ouvrir l'appétit. Elles sont de plus en plus prisées en milieu médical et paramédical – hôpitaux, maisons de retraite, centres de santé. Le terme d'olfactothérapie, inventé en 1992 par Gilles Fournil, désigne quant à lui l'utilisation des huiles essentielles par voie olfactive dans une visée psychologique et de développement personnel. Cette thérapie, suivie avec un praticien formé ou un coach, permet de dénouer des blessures intérieures, de traverser des moments de crise, ou encore d'acquérir une plus grande confiance en soi. ♦





Un sens puissant et complexe



Méconnu et d'un fonctionnement complexe, l'odorat surprend par sa puissance : l'être humain serait capable de distinguer des milliards d'odeurs, autant que le chien. En 2004, des chercheurs américains ont révélé l'existence de récepteurs olfactifs neuronaux, cellules sensorielles situées dans la muqueuse nasale. Cette découverte, saluée la même année par le prix Nobel de physiologie ou médecine, a permis d'éclairer le lien direct entre l'odorat et le cerveau limbique, ou cerveau des émotions et des souvenirs. Une fois inhalée, une molécule odorante entre en contact avec ces récepteurs olfactifs, lesquels produisent un influx nerveux véhiculé jusqu'au cerveau limbique, dont l'hypothalamus, qui gère les fonctions neurovégétatives et endocriniennes. Ce n'est qu'ensuite que l'information est traitée par le cortex, siège de la perception rationnelle. Influant sur notre système nerveux, l'odorat nous touche donc d'abord de manière inconsciente, entretenant un lien privilégié avec les émotions. En 2014, une équipe de chercheurs de l'Inserm a pu montrer que plus une odeur suscite une émotion intense – plaisante ou déplaisante –, plus le souvenir associé et sa restitution sont précis. Les odeurs peuvent ainsi, au contraire des images ou des sons, au pouvoir évocateur moindre, nous faire remémorer des souvenirs très anciens, issus notamment de la petite enfance. ♦

alors que dans le même temps il parvenait avec peine à mémoriser le visage de ses quatre enfants et avait tout oublié de son passé professionnel ! » Longtemps méprisé, car considéré comme archaïque et primitif, encore mal connu, l'odorat fait l'objet de recherches scientifiques visant à éclairer son lien avec la mémoire (voir ci-contre).

Les ateliers olfactifs, lieux de socialisation

Aider des personnes sorties du coma avec des odeurs... Lancé en 2001, le pari, à l'initiative de Marie-France Archambault, du CEW France (réseau international de professionnels de la beauté offrant des soins esthétiques dans les hôpitaux), était audacieux ! C'est elle qui est à l'origine de la création d'ateliers olfactifs, en partenariat avec IFF, fabricant de parfums et d'arômes, au service réadaptation de l'hôpital de Garches. « Psychomotricienne de formation, ma mère, qui avait fait carrière dans la parfumerie, avait été sensibilisée par un drame familial : un de ses proches s'était retrouvé tétraplégique après un accident de voiture. C'est ce qui lui avait donné l'idée d'utiliser les odeurs pour aider les patients victimes de lésions cérébrales », précise sa fille, Géraldine Archambault. Coresponsable des ateliers olfactifs au sein du CEW, elle anime bénévolement, dans les pas de sa mère, des ateliers collectifs à Garches, en parallèle avec les séances individuelles réservées aux patients nécessitant un suivi intensif. « On leur fait travailler la mémoire, bien sûr, mais c'est aussi l'occasion pour eux d'un moment de détente, d'échange et même d'émulation... Ils jouent à celui qui va identifier en premier l'odeur ! Ce sont des moments de sociabilité, aussi précieux que rares à l'hôpital. » Dans un quotidien fait d'une rééducation exigeante via l'ergothérapie et l'orthophonie, la thérapie par les odeurs fait figure de parenthèse de plaisir et de légèreté. « On ne leur demande pas de résultats ou d'effort particulier. C'est

ISTOCK



un moment agréable et de liberté où ils se reconnectent à leurs émotions », note Élodie Ansquin. S'il est impossible d'imputer les progrès faits à la seule thérapie olfactive – les blouses blanches œuvrant en synergie chacune dans leur spécialité à la rééducation des patients –, celle-ci produit tout de même des « mini-miracles ». Les odeurs sont ainsi capables d'intervenir très tôt, directement en sortie de coma, alors que les patients sont encore alités. C'est le cas de Lise, victime d'un AVC et suivie depuis plusieurs semaines en thérapie olfactive. Patty Canac s'est rendue à son chevet pour lui présenter des odeurs qu'elle savait appréciées de la patiente, et ce grâce à un minutieux travail d'enquête auprès de ses proches. « Après plusieurs essais sans réaction, un jour, Lise a ouvert juste un peu plus les yeux. C'était très subtil, mais nous les soignants sommes très attentifs à ces changements. Cela signifiait qu'elle captait quelque chose et revenait doucement à la vie », note la thérapeute. Parfois, l'expérience est plus spectaculaire. Ainsi ce patient qui s'est mis à crier en boucle « Prosper ! » en sentant une odeur de pain d'épices lors d'une séance olfactive collective... C'étaient là ses premiers mots prononcés depuis son accident !

Des réactions incroyables

Forts de leur succès, les ateliers olfactifs de Garches ont fait des émules. Neuf établissements médicaux de Paris et de la région parisienne en ont progressivement intégré, comme l'Institut Curie, l'hôpital Saint-Louis ou la Maison des ados de Solenn, à Cochin. Adolescents en souffrance, patients cancéreux ou en soins palliatifs, personnes atteintes de maladies dégénératives bénéficient d'un travail olfactif dans un but de mieux-être, de détente ou de stimulation de la mémoire. Au total, des milliers de personnes ont bénéficié d'un tel accompagnement, auquel il faudra peut-être bientôt rajouter de jeunes autistes...

« Nous avons fait des tests très concluants auprès de certains enfants, estime Géraldine Archambault. J'ai vu des réactions incroyables d'autistes prostrés, lesquels, tout d'un coup, en sentant une odeur de soda ou de bonbon, se sont mis à communiquer. » Mystérieuses, vivantes, intenses, les odeurs n'ont pas fini d'étonner... Une chose est sûre cependant : elles nous mènent par le bout du nez !

ISABELLE FONTAINE

REPORTAGE PHOTO RAPHAEL DE BENGY



À LIRE

Le Guide de l'odorat, Patty Canac, Christiane Samuel et Samuel Socquet, éditions Ambre, 2015.

Choyez votre odorat

- ◆ Évitez de multiplier autour de vous et sur vous les parfums et ambiances odorantes. Optez pour des produits bio, à base de parfums naturels, les molécules de synthèse ayant tendance à saturer le nez.
- ◆ Portez attention aux informations odorantes de votre environnement. Sont-elles agréables, désagréables, neutres ? Soyez attentif à vos ressentis. Que provoquent-elles dans votre corps : ouverture, resserrement, frissons, tensions ? Et dans quelle partie ? Vous vient-il des évocations de couleurs, d'émotions, d'images, de pensées fugaces ?
- ◆ Partez en promenade odorante, à la campagne ou en ville. Laissez-vous guider par votre nez, captez en conscience les fragrances senties et mettez-les en mots et images dans un carnet. ◆