

EN ODEUR DE SAINTETÉ

TEMPLE DE NOS ÉMOTIONS
ET DE NOS SOUVENIRS,
L'ODORAT MÉRITERAIT
UN PEU PLUS D'ATTENTION
ET DE CONSIDÉRATION.
NOS CONSEILS POUR
AVOIR DU NEZ.

PAR LISE BOUILLY

« Il n'y a pas de hasard, si le nez est au beau milieu du visage, c'est qu'il est extrêmement important », sourit Patty Canac, olfactothérapeute et professeure à l'Institut supérieur de la parfumerie de Versailles. Or l'être humain a délaissé depuis longtemps l'odorat au profit de sens plus « civilisés » comme l'ouïe ou la vue. « Mais les neurologues s'y intéressent, et des ateliers olfactifs en milieu hospitalier permettent à des patients souffrant d'une maladie neurodégénérative – Alzheimer, par exemple – de réactiver de précieux souvenirs », explique-t-elle. Et pour cause, l'odorat est le seul sens directement relié dans le cerveau au système limbique, siège de la mémoire et des émotions. « Avant toute analyse, une odeur peut donc réveiller spontanément un événement passé avec moult détails sensoriels. Il serait temps de redonner à l'odorat ses lettres de noblesse... Et de l'aiguiser.

EDUQUEZ VOTRE NEZ

Seriez-vous capable de décrire les multiples effluves qui nous enveloppent à longueur de journée ? « Nous savons en nommer en moyenne 150 contre 3 000 pour les parfumeurs ! » observe Patty Canac. Voici un exercice, emprunté à ces derniers, pour affûter la mémoire olfactive : « Comparez des odeurs de la même famille, comme celles du persil et du basilic. Ciselez l'un et l'autre dans deux verres que vous recouvrirez chacun de papier en aménageant des ouvertures. Fermez les yeux – la vue nous coupe des émotions – et, avec vos mots, caractérisez les arômes libérés par chaque herbe aromatique (odeur verte, anisée...), que vous pourrez ensuite comparer, et mémoriser. »



IDENTIFIEZ VOTRE DOUDOU OLFACTIF

Parfums de chocolat, de frangipane, de café... « Notez quatre ou cinq odeurs qui ravivent un souvenir heureux. Procurez-vous l'une d'elles, sentez-la plusieurs fois dans la journée, le lendemain... Elle sera mémorisée et vous pourrez la convoquer mentalement à tout moment en cas de blues. » À savoir : pour susciter une émotion positive, une senteur doit avoir été associée et enregistrée à un événement marquant : « Alors que vous buvez un café, on vous annonce l'existence d'un remède au Covid-19. À jamais l'odeur du café sera associée à de la joie ! Il n'y a donc pas forcément de bonne ou de mauvaise odeur, mais simplement certaines qui, chez vous, suscitent un état particulier. »

RESPIREZ LES HUILES ESSENTIELLES

Les huiles essentielles, composées de molécules aromatiques volatiles, stimulent l'odorat tout en influençant positivement nos émotions. « En activant le système limbique, les fragrances déclenchent des sécrétions hormonales (sérotonine, dopamine...) qui modulent l'humeur, souligne Cécile Adant, pharmacienne et directrice du départe-

ment formation Pranarôm/Herbalgem Biofloral. Une huile essentielle, via l'olfaction, ne joue favorablement sur le système nerveux que si son odeur vous plaît. » Mais attention : en cas d'asthme, d'épilepsie ou chez la femme enceinte, allaitante ou l'enfant, il convient de toujours demander conseil à son pharmacien. ■

À LIRE : « Le Guide de l'odorat. Mieux sentir pour mieux vivre », de Patty Canac, Christiane Samuel et Samuel Socquet ; « Le Guide des émotions olfactives. Equilibre et bien-être grâce à l'aromachologie », de Patty Canac (éd. Ambre).

MÉMO PLANTES

Les huiles essentielles ont chacune leur spécificité et leur effet. Petit guide.

La lavande vraie renvoie à la figure maternelle, accompagne sans envahir et calme les spasmes liés au stress.

La vanille rappelle le sein et le lait maternel, elle symbolise l'apaisement.

L'encens « coupe » le mental, idéal pour une séance de yoga ou de méditation.

La verveine citronnée a des fragrances vertes antidépressives.

En pratique, on respire l'huile essentielle au flacon ou on dépose 1 ou 2 gouttes sur le poignet que l'on porte à son nez.

Asthme sévère

Comment surmonter cette maladie ?

L'ASTHME SÉVÈRE EST UNE MALADIE RESPIRATOIRE ENCORE MAL CONNUE DONT LES SYMPTÔMES SONT UN POIDS DANS LA VIE QUOTIDIENNE. 60 000 PERSONNES EN SOUFFRENT¹. D'OÙ LA NÉCESSITÉ DE LA DIAGNOSTIQUER ET DE LA PRENDRE EN CHARGE.



RECONNAÎTRE LES SYMPTÔMES

On connaît l'asthme, moins l'asthme sévère. C'est une respiration qui devient difficile au moindre effort, un sifflement qui réveille la nuit... Cette forme résiste à un traitement maximal lorsqu'il est bien suivi et que tous les facteurs déclenchants d'une crise ont été éliminés². Tout le monde peut être touché : les adultes comme les adolescents. Un sur dix souffre d'asthme³ ! Les asthmatiques sévères se sentent diminués par leur maladie et sont contraints de limiter leurs efforts avec, bien sûr, des conséquences sur leur vie professionnelle et sociale. Le moral en prend un coup⁴. « **L'asthme sévère est un handicap au quotidien mais il ne faut pas désespérer. Il est possible d'avoir une vie presque normale** » commente Léa qui en souffre.

⁽¹⁾ Haute Autorité de Santé, janvier 2018 https://www.has-sante.fr/jcms/c_2823952/fr/asthmes-severes-quels-traitements-proposer-et-dans-quels-cas ⁽²⁾GINA 2020 - Global Initiative for Asthma. Global Strategy for Asthma Management and prevention 2020. Disponible sur: www.ginasthma.org ⁽³⁾Gregory Pariente Foundation. <https://gpdf.fr/> ⁽⁴⁾95 % des malades disent que leur asthme a joué un rôle majeur dans leur dernière période de stress et 86 % dans leur dépression. Enquête Ifop / Sanofi Genzyme, réalisée en avril 2020 auprès d'un échantillon de 3 045 personnes (18 ans et plus), parmi lesquelles 17 % des asthmatiques se sont déclarés asthmatiques sévères ⁽⁵⁾Mollimard M., Vervloet D, Le Gros V, Bourdeix I, Ponthieux A. Insights into severe asthma control as assessed by guidelines, pulmonologist, patient, and partner. Journal of Asthma. oct 2010;47(8):853-9.

SAVOIR EN PARLER

Les asthmatiques sévères et leurs proches se sentent souvent seuls face à cette maladie. C'est la raison pour laquelle **l'Association des Asthmatiques Sévères (ADAS)** a été créée par des patients pour informer et accompagner les malades dans leurs parcours de soins. Les adolescents asthmatiques sévères sont une des raisons d'être de **l'Association Gregory Pariente Foundation (GPDF)** qui rappelle que toutes les 3 à 4 semaines un adolescent meurt d'asthme en France³. La GPDF intervient en prévention dans les milieux scolaires et sportifs³.

Se reconnaître pour avancer

Sanofi Genzyme a conçu la campagne **L'asthme sévère est un réel fardeau** afin de mettre en avant le poids de cette maladie. Au travers de six exemples inspirés de six situations vécues de patients, elle a pour objectif de leur redonner espoir, de les sortir de leur isolement et de les inciter à consulter un spécialiste.

Seulement

15 %

des asthmatiques sévères sont bien contrôlés*

Comprendre sa maladie

*73 % des asthmatiques sévères pensent être bien contrôlés alors qu'ils ne sont que 15 % à l'être en réalité, selon une étude française incluant 169 asthmatiques sévères⁵. Pour les informer, Sanofi Genzyme a créé le site www.asthme-severe.fr. Il sensibilise les patients et leur famille, et donne les clés pour un bon suivi. Il se renforce sur les réseaux sociaux d'un hashtag **#AsthmeSevere**.



SANOFI GENZYME 