



## L'olfactothérapie pour retrouver la mémoire, le sommeil...

Cette discipline connaît un développement important. Le principe : utiliser les odeurs pour stimuler le cerveau. PAR MARIE-CHRISTINE DEPRUND

L'olfactothérapie, c'est l'histoire de la madeleine de Proust appliquée à la médecine. Vous sentez une odeur, et tout un pan de votre passé, enfoui dans les limbes de votre mémoire, jaillit de votre inconscient.

### LE POUVOIR DES ODEURS

L'idée était déjà venue aux Américains. En France, l'hôpital de Garches, près de Paris, a été le premier à adopter cette thérapie en installant toute une bibliothèque d'odeurs (reconstituées à partir de produits synthétiques) pour tenter de soigner les traumatisés : des amnésiques, des malades atteints de troubles du langage dont le cerveau a été lésé par un accident de la route ou un accident vasculaire cérébral. Pourquoi des odeurs ? « Parce que l'action de sentir active le système limbique, la zone du cerveau où siègent nos émotions et une partie de notre mémoire. Une fois l'émotion identifiée, s'y associe forcément une connaissance. C'est un peu l'histoire de "Je me souviens" de Georges Perec. Par exemple, l'odeur de café fait penser au matin. C'est capital chez des gens qui ont perdu la notion du temps ou sont amnésiques », explique Patricia Canac, olfactothérapeute. Certes, les souvenirs pourraient resurgir en

activant d'autres sens, comme la vue ou l'ouïe, mais cela prendrait plus de temps. En pratique, l'olfactothérapeute dispose d'une banque d'odeurs, des plus agréables aux plus dérangeantes. Il suffit de faire respirer, selon un protocole et l'histoire propre aux patients, telle ou telle fiole pour essayer de faire émerger en lui des souvenirs qu'il peut ensuite verbaliser. Le thérapeute n'évoque jamais le nom de cette odeur, car « il s'agit de réapprendre à des personnes murées dans leur traumatisme physique ou psychologique à s'exprimer, à trouver les mots, bref, à communiquer. Le travail s'effectue en trinôme : un olfactothérapeute, une orthophoniste et le patient », poursuit Patricia Canac.

### COMBATTRE LE STRESS, LE MANQUE DE CONCENTRATION...

La discipline s'étend dans les cabinets en ville. Les odeurs utilisées proviennent d'huiles essentielles dont on connaît les vertus. « Nos patients sont des insomniaques, des gens stressés, des personnes qui souffrent de troubles de la concentration (avant des examens par exemple), poursuit la spécialiste. Il ne s'agit plus de retrouver une émotion, mais plutôt de la contrôler. Nous leur faisons respirer des mélanges choisis d'huiles essentielles et, si c'est efficace, ils repartent avec une fiole à humer selon une prescription précise. » Prix de la consultation d'une heure : 60 €. Il est probable que les senteurs n'ont pas livré toutes leurs possibilités! ■