

BIEN-ÊTRE

# Olfactothérapie

## Du bon usage des fragrances

PAR FRANÇOISE PERIER

*Les parfums présentent  
de nombreuses vertus  
thérapeutiques,  
aujourd'hui  
reconnues par  
le milieu hospitalier.*

**L**ES MÉDECINS POURRAIENT tirer des odeurs plus d'usage qu'ils ne le font », disait Montaigne. Les pouvoirs curatifs des odeurs sont connus depuis l'Antiquité. Remède phare de la pharmacopée égyptienne, le *kyphi*, parfum à brûler (le plus vieux du monde) encensait les dieux et purifiait les mortels. Du latin *per*, « à travers », et *fumum*, « fumée », le parfum se « répand à travers l'espace comme de la fumée ». D'ambiance, cosmétique ou thérapeutique, il connaît aujourd'hui un développement sans précédent. La vogue des senteurs qui permettent de se relaxer ou de retrouver son énergie signe le retour de la dimension thérapeutique du parfum.

Selon Elske Miles, de l'Institut français de réflexologie, « les parfums naturels peuvent efficacement aider à réduire les effets néfastes du stress ». L'aromathérapie est l'art de tirer bénéfice de la respiration, de l'inhalation ou de l'ingestion d'huiles essentielles d'origine végétale. Leurs propriétés calmantes, vivifiantes et purifiantes sont mises à profit en soins esthétiques, massages, tisanes et infusions, assaisonnement et parfum d'ambiance. Elles peuvent avoir des vertus aromachologiques.

Science nouvelle issue de l'aromachologie, l'aromathérapie étudie les réactions psychologiques et physiques provoquées par

A voir **Quand le parfum portait remède Jardins des cloîtres, jardins des princes...**

Exposition polysensorielle dédiée aux « parfums médicaux », du Moyen Âge au XVIII<sup>e</sup> siècle. Parcours olfactif pour la célébration du quatrième centenaire de l'eau de mélisse des Carmes Boyer. Jusqu'au 11 novembre, musée de l'abbaye Saint-Antoine (Isère). Tél. : 04.76.36.40.68. [www.musee-saint-antoine.fr](http://www.musee-saint-antoine.fr)

A lire **L'Histoire et les recettes des « parfums médicamenteux »** d'Annick Le Guéret, éditions du *Garde-Temps* (2009), 95 pages, 29 € ; **les Huiles essentielles pour les Nuls** d'Elske Miles, *First Editions*, 342 pages, 22,90 €.

Pour en savoir plus *Ateliers, consultations, formations et conférences de Patty Canac*. Tél. : 06.81.57.06.69 et [www.olfarom.com](http://www.olfarom.com)

certaines fragrances. Il s'agit notamment d'inhaler des odeurs afin d'exercer une action sur le psychisme. C'est l'effet « madeleine de Proust » qui fait brutalement resurgir souvenirs et émotions enfouis dans la mémoire. L'olfactothérapie est aujourd'hui officiellement reconnue en milieu hospitalier comme méthode de soin. Experte en arômes et parfums, Patty Canac anime, ainsi, depuis 2001, une consultation à l'hôpital de Garches, aidant des patients en rééducation neurologique à renouer avec leur mémoire, grâce à des stimulations olfactives. ■