

ICI LA SANTÉ
ÉGLANTINE GRIGIS

L'ODORAT, UN SENS QUI SE SENT !

Ateliers olfactifs, rééducation olfactive... À l'hôpital ou chez soi, stimuler son odorat avec des senteurs a des effets thérapeutiques.

« En 2023, j'ai souffert d'une sinusite chronique après avoir contracté le Covid. Pendant un mois, j'ai perdu toute sensibilité olfactive. Ensuite, j'ai vécu une période d'hyposmie, c'est-à-dire que j'avais une perte partielle de l'odorat », confie Hirc Gurden. Et l'odorat, ce directeur de recherche au CNRS le connaît bien : c'est sa thématique favorite ! L'anosmie ou perte totale d'odorat, a été mise en lumière pendant la pandémie de Covid 19. « Lorsqu'un virus pénètre dans la muqueuse olfactive, cette dernière a des capacités de régénération, précise l'auteur de *Sentir, comment les odeurs agissent sur notre cerveau*. Cependant, cette fontaine de jouvence ne fonctionne pas pour certaines personnes, chez lesquelles le virus se déchaîne. » C'est là que le protocole de rééducation olfactive entre en scène (voir encadré). Suivi pendant trois mois, il permet la récupération de l'odorat chez 84 % des personnes sujettes à une anosmie due au Covid. Une bénédiction tant cette privation olfactive a des effets désastreux sur notre qualité de vie : « Nous vivons entourés d'odeurs et cela est une source de plaisir et d'émotions, poursuit le chercheur. Aussi, lorsqu'on est



Sentir : comment les odeurs agissent sur notre cerveau, de Hirc Gurden. Éd. Les Arènes.

atteint d'anosmie, on n'a plus envie de manger quoi que ce soit car tout a le goût de carton. Cela peut aussi retentir sur la sphère cognitive : on a plus de difficultés à mémoriser, à se concentrer... Et même sur la vie intime, la libido étant aussi liée aux odeurs corporelles. » Sans oublier qu'on est en danger en cas d'incendie, de fuite de gaz... Les virus ne sont pas les seuls responsables d'une anosmie. Cette dernière peut apparaître en cas d'allergie, de polyposse nasale (polypes dans le nez). Par ailleurs, l'odorat perd de sa sensibilité au fil des ans. Ainsi, les plus de 65 ans connaissent souvent une hyposmie, voire une anosmie : « Je plaide pour que le protocole de rééducation olfactive soit déployé dans les Ehpad », confie Hirc Gurden. De fait, certains services de gériatrie proposent des ateliers

olfactifs. Depuis près de vingt-cinq ans, le CEW France (branche française d'un réseau international de professionnels de la beauté), soutenu par la maison de composition IFF (qui fournit la palette d'odeurs), embarque ces ateliers à l'hôpital. Géraldine Archambault, créatrice de Essential Parfums, en est la responsable. Elle intervient notamment en gériatrie. « L'olfaction est liée à la mémoire et à l'affectif. Je me souviens d'un vieux monsieur qui, en sentant du vétiver, s'est souvenu du parfum qu'il portait dans sa jeunesse. Il a déroulé le fil de ses conquêtes amoureuses



En pratique

Si vous souffrez d'anosmie, consultez un ORL pour en connaître la cause. Il vous dirigera peut-être vers le protocole de rééducation olfactive. Créé par le chercheur allemand Thomas Hummel et adapté par Hirc Gurden, il est téléchargeable sur le site de l'Association des patients souffrant d'anosmie : anosmie.org. Le principe : respirer chaque jour pendant une trentaine de secondes quatre huiles essentielles précises (citron, clou de girofle, rose et eucalyptus). Le tout à jeun, avant le petit déjeuner et avant le dîner. Un protocole à suivre pendant 3 mois. Un programme d'accompagnement est disponible sur covidanosmie.fr.

avec joie ! » « Dès qu'on stimule les circuits olfactifs, un message électrique parvient dans les régions cérébrales de la mémoire, lesquelles s'activent, ajoute Hirc Gurden. À partir de ces indices olfactifs, le cerveau reconstruit une mémoire. C'est



pourquoi des personnes de 90 ans peuvent évoquer le décor de leur salle de classe ou le nom de leur maîtresse d'école lorsqu'elles respirent une odeur d'encre de chine, par exemple. » S'ils ne permettent pas d'améliorer les troubles de la mémoire liés à l'âge, ces ateliers sont une source de plaisir et ravivent le goût de vivre. Autre tranche d'âge : l'adolescence. « La santé mentale des jeunes entre 11 et 24 ans est toujours dégradée en 2023 », selon Santé Publique France (octobre 2023). Pamela Roberts, conceptrice de parfums, anime des ateliers à la Maison de Solenn, à Paris, avec des ados souffrant d'anxiété, d'anorexie, de dépression... Elle dispose d'une palette d'odeurs d'une cinquantaine de notes (rose, violette, fleur d'oranger...).

Les ados sont invités à sentir à l'aveugle une dizaine d'entre elles. Après un temps d'échange, chacun choisit cinq senteurs. « Je leur transmets une fiche de formulation afin qu'ils composent leur propre parfum », explique-t-elle. Elle se souvient ainsi d'une jeune fille peu emballée par l'exercice et qui, subitement, en sentant des bourgeons de cassis, s'est remémoré les effluves de cassis dans le jardin estival de ses grands-parents. Elle est repartie avec sa petite fiole aux effluves de cassis et de rose. « Ces ateliers boostent la confiance en soi des ados et les reconnectent à leurs sensations corporelles », s'enthousiasme Pamela Roberts. Essentiel quand on sait à quel point le virtuel dévore le quotidien des ados d'aujourd'hui...

