



# L'aromatique émotionnelle : une nouvelle dimension de la fonction olfactive

## *A new dimension of olfactory function: the "emotional aromatics"*

Sylvie Muffat (aromacologue), Jean-Louis Garillon (bioquanticien)

[sylvie.muffat@gmail.com](mailto:sylvie.muffat@gmail.com)

### Résumé

La physiologie de l'odorat engage à découvrir les innombrables potentialités de l'olfaction qui s'avère être la connexion directe avec le système limbique du cerveau. Émotions et mémoires sont les deux composantes de cette fonction qui peut aussi bien graver des perturbations dans notre comportement que libérer le corps et l'esprit par une démarche personnelle grâce à l'aromacologie. Le monde embaumant des fragrances interpelle chacun dans la complémentarité des approches de santé. *L'aromatique émotionnelle* ouvre des horizons sur une nouvelle forme d'intelligence dans une dimension sensible et énergétique de l'individu pour lui permettre de conscientiser et de vivre son mieux-être.

### Mots-clés

Olfaction ; Odorat ; Signaux ; Odorologie ; Signature olfactive ; Mémoires olfactives ; Système limbique ; Emotions ; Essences aromatiques ; Huiles essentielles ; Quintessences végétales ; Aromathérapie ; Aromacologie ; Olfactothérapie ; Fragrances ; Parfums ; Empreinte olfactive ; Quotient émotionnel ; Aromatique émotionnelle

### Abstract

The physiology of smell triggers the exploration of the countless possibilities of olfaction which appears to be in direct connection with the limbic system of the brains. Emotions and memories, both components of this function can as well engrave disturbances in our behavior as free the body and mind through a personal journey by means of aromachology. The world of scented fragrances questions everyone in the complementary health approaches. *Emotional Aromatics* opens horizons on a new form of "intelligence" in a sensitive and energy dimension of the individual enabling to make him conscious and to live his wellness.

### Keywords

*Olfaction; sense of smell; signals; odorology; olfactory signature; olfactory memories; limbic system; emotions; aromatic oils; essential oils; plant quintessences; aromatherapy; aromachology; olfactotherapy; fragrances; perfumes; olfactory imprint; emotional quotient; emotional aromatics*

## Introduction

« Une évidence, c'est comme... le nez au milieu de la figure ! » et pourtant, tout laisse à penser que l'odorat ou sens olfactif, cette fonction exceptionnelle, recèle de grands mystères tant pour la science que dans les mécanismes d'évolution de l'individu. Vraiment, il y a de quoi s'en émouvoir !

D'une grande complexité et d'une grande subtilité, l'olfaction permet de reconnaître classiquement près de 4 000 odeurs différentes et plus de 10 000 chez les « grands nez », et pourtant avec de très faibles concentrations en molécules odorantes.

Anatomiquement, le système olfactif est le plus proche du cerveau et il est surtout le premier organe sensoriel à se former dans l'embryogenèse. En effet, chez l'homme, il se structure in utero entre la 11<sup>e</sup> et



la 15<sup>e</sup> semaine [1] et les premières perceptions olfactives sont transportées par le liquide amniotique, ce qui semble influencer précocement les préférences après la naissance [2].

Mais qu'est-ce que ce monde des odeurs ? D'où vient-il dans cette sphère du vivant ? Pourquoi existe-t-il ?

Nous sommes enclins à penser que, de même que la couleur, l'odeur serait liée aux propriétés de la matière (soufre, iode, fer, etc.) et plus particulièrement à la matière organique (humus, lichens, champignons, plantes, fleurs, fruits). Or, nous savons à présent que le monde végétal est capable de communiquer de multiples manières, de telle sorte que formes, couleurs et senteurs se rejoignent dans des mécanismes vibratoires : tout le vivant interagit selon des lois de polarité et d'affinité, particulièrement de nature électromagnétique.

### Quel serait le rôle des signaux chimiques ?

« On sait depuis peu que les plantes peuvent communiquer entre elles, par exemple émettre un signal d'alarme volatil à destination des plantes voisines quand elles sont attaquées par un herbivore. » [3]. On parle désormais d'*écologie chimique* qui constitue l'étude du rôle des composés chimiques dans la médiation des interactions biotiques : de nombreuses publications se multiplient sur ce sujet récent (depuis 1995) ! Ce qui signifie que tout le vivant est constitué de capteurs et d'émetteurs... pourvus d'une panoplie de mécanismes de perception et d'échanges destinés à produire soit des réactions de défense, soit des processus de collaboration (par ex. les symbiotiques). Ces interactions sont appelées allélopathiques et on dénombre plus de 30 000 composés chimiques impliqués, métabolites secondaires, tels que des terpénoïdes, des flavonoïdes, des alcaloïdes... ou plus simplement de l'acide salicylique.

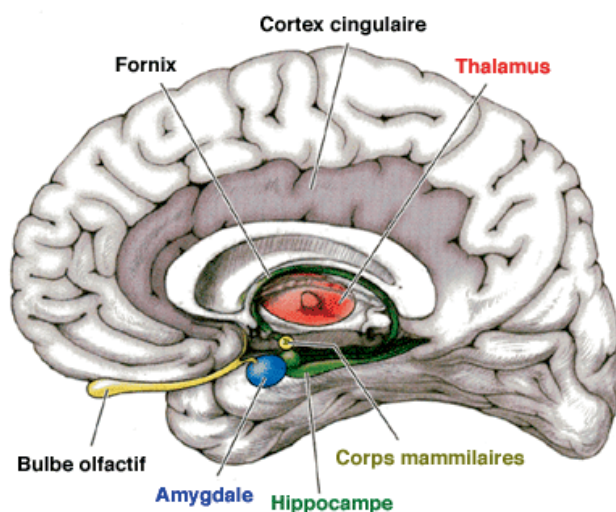
Des phénomènes de chimiotactisme, des réactions enzymatiques, des facteurs d'élicitation ou de nodulation (mycorhizes) se manifestent à tous les niveaux du monde végétal, ce qui démontre déjà la complexité initiale des processus de communication informationnelle et interactive au niveau le plus élémentaire du vivant !

Dans le monde animal, on peut observer des capacités étonnantes en matière d'odorat ! Le chien golden retriever est pourvu de 200 millions de cellules olfactives alors que l'homme n'en a que 5 millions et même le rat possède un flair 300 fois plus performant que... le nez humain !

### La neuro-anatomie du système olfactif

En étudiant la systématization du Système Nerveux Central, on constate la hiérarchisation des trois centres cérébraux en relation avec les acquisitions fonctionnelles successives des étapes de la phylogenèse [4].

C'est ainsi que l'on définit le rhinencéphale comme étant un paléo-cortex qui est un cerveau fonctionnellement très complet. Dépassant les impératifs biologiques élémentaires de l'instinct, il assure toute l'activité impulsive et automatique (mouvement et posture) du comportement.



Le rhinencéphale est donc le cerveau de l'olfaction, appelé aussi « cerveau limbique » qui est un élément du système limbique et qui est considéré comme le siège de nos émotions, de la mémoire, de l'affectivité, du comportement et de l'apprentissage.

A noter qu'il existe à Genève un Centre Interuniversitaire en Sciences Affectives qui privilégie l'étude interdisciplinaire des émotions dans le comportement individuel (relations interpersonnelles) et dans les interactions sociales [5].

« La perception des odeurs est un processus complexe, fortement lié aux émotions et à la mémoire. Non seulement les odeurs établissent un contexte particulièrement propice au souvenir,



mais elles sont également capables d'influencer l'humeur grâce à la puissance de leur composante hédonique et d'induire divers types de sensations - relaxation ou stimulation notamment... En outre, la représentation cérébrale de la qualité d'une odeur est modifiée lorsque de nouvelles expériences sensorielles changent la manière dont est elle perçue. De récents travaux [5] suggèrent que la codification traditionnelle de la valence affective en une dichotomie du type « j'aime / je n'aime pas » ne serait pas suffisamment précise pour traduire la richesse des émotions olfactives. Nous soutenons plutôt l'idée que ces composantes émotionnelles peuvent être décomposées en une échelle multiple comprenant six catégories (Geneva Odor Emotion Scale) [6]. Ces dernières sont représentées au niveau cérébral sous la forme de profils spécifiques d'activations neuronales. En révélant une vue d'ensemble des processus émotionnels générés par les odeurs dans le cerveau, ces travaux permettent une meilleure caractérisation de la perception olfactive et des modifications physiologiques qui y sont associées, dans un contexte d'analyse sensorielle », déclare Aline Pichon de l'université de Genève [7].

## La physiologie de l'odorat

Mécanisme sensoriel par excellence, l'olfaction répond à la perception des *flaveurs* (senteurs aromatiques) par voie rétronasale (souvent associée au *goût*, lequel est plus développé chez l'homme) ainsi que des *odeurs* par voie orthonasale. Cette fonction est assurée par la muqueuse olfactive qui représente 10% de la surface endonasale, soit 2 cm<sup>2</sup>. Le reste de l'épithélium est tapissé par des cellules glandulaires qui secrètent du mucus destiné à laver en permanence la muqueuse nasale. La muqueuse olfactive est composée de neurones spécialisés, d'une très grande plasticité, qui se régénèrent tous les mois [8] (c'est l'exception du système nerveux) dont les axones communiquent avec le *bulbe olfactif* situé dans la région préfrontale du cerveau.

Ainsi, les molécules odorantes sont captées soit dans le mucus, soit par des protéines de transport pour atteindre les récepteurs membranaires situés dans les cils des neurones olfactifs.

L'olfaction est le seul sens pour lequel les neurones sont exposés directement sur l'environnement extérieur sans aucune protection contre les agressions de certaines substances...

Sachons également que l'odorat est 10 000 fois plus sensible que le goût et que 80 % de ce que nous appelons « gustatif » est en fait olfactif [9] ! Pour preuve, dans les cas de rhinite où la muqueuse olfactive est congestionnée, nous constatons que la perception gustative s'en trouve passablement réduite !

Mais il existe une sensibilité spécifique pour chaque type de récepteur olfactif déterminé par un type de cellules (glomérules), de sorte que l'on peut observer une activation géographique qui engendre un « motif spatiotemporel » particulier (au sein du bulbe olfactif) qui sera traité comme une odeur spécifique par le cerveau. Ce « motif » peut être considéré comme un « code-barres en 3D » du fait de la structure des molécules olfactives qui détermine une véritable empreinte ou « signature » appelée « code odeur » [10] dans le cerveau.

De plus, il a été envisagé de considérer les organes olfactifs comme un... spectroscopie [11] qui capterait la vibration moléculaire : effet tunnel activant la cascade des protéines G grâce aux radiations infrarouges, de manière similaire à l'activité des cônes dans la vision. Cela rejoint également la théorie dite de l'effet « piézo » liée à l'observation que la vitamine A augmente la sensibilité olfactive et que la carence en vitamine A détermine une anosmie [12]. Enfin, on observe une anosmie progressive dans plusieurs maladies neurodégénératives et surtout très précocement dans le Parkinson.

Nous sommes donc capables de détecter des milliers d'odeurs parfaitement distinctes les unes des autres. Mais qu'est-ce qui caractérise une substance odorante ?

Ses propriétés dépendent de son aspect, de sa formule et de ses qualités physico-chimiques :

- ▶ La volatilité d'une molécule odorante est liée à sa masse moléculaire qui doit être comprise entre 30 et 300 g/mol : en général, plus elle est volatile, plus elle est odorante,
- ▶ La solubilité : les molécules odorantes possèdent un caractère lipophile ;
- ▶ La concentration qui détermine le seuil de détection (chez l'homme à 10<sup>-17</sup> mol/l) et l'intensité de la senteur ;
- ▶ La polarité : la molécule odorante est le plus souvent apolaire ;
- ▶ La structure de la molécule odorante fait varier les odeurs :



- ▶ La chiralité : les énantiomères engendrent les mêmes senteurs bien que les molécules soient identiques mais opposées comme en miroir et non superposables ;
- ▶ L'isomérisation par laquelle les odeurs différentes peuvent être produites par des molécules de même formule chimique brute, mais agencées (développées) autrement dans l'espace.

Résultant d'un stimulus olfactif quasi instantané, la perception d'une odeur apporte plusieurs informations dont l'intensité et la qualité de l'odeur. L'intensité se manifeste de la même manière que la réactivité au chaud et au froid, c'est-à-dire qu'elle diminue progressivement en fonction de la capacité d'adaptation. Quant à la qualité, elle fonctionne à l'image du goût en cherchant à identifier, à apprécier et à classer chaque odeur perçue.

Grâce à l'essor des technologies actuelles, l'odorologie s'est développée comme une science exacte qui détermine la « signature olfactive » d'un lieu, particulièrement utilisée en criminologie à l'aide de chiens spécialisés, ainsi que pour la détermination des nuisances olfactives au moyen du « nez électronique » (ou e-nose) constitué de capteurs spécifiques selon les composants majeurs à évaluer (soufrés, azotés, aldéhydes S, acides gras volatils, etc.). Les applications industrielles répondent désormais à une protection de l'environnement et constituent un domaine bien normé de l'écologie de la santé par un arsenal réglementaire [13] à l'aide de références définies par « l'olfactométrie ».

Sur le plan humain, il est constaté que certaines pathologies (halitose, acétone, diabète, cancers, pathologies rénales, etc.) modifient l'odeur corporelle et que certains animaux sont capables de détecter précocement ces pathologies après un dressage spécifique car les molécules correspondantes peuvent être un milliard de fois plus diluées que le seuil de notre odorat, même si leur perception ne se traduit pas en termes d'odeur « consciente » [14].

L'homme brasse en moyenne 12 m<sup>3</sup> d'air par jour à raison de 23 000 respirations quotidiennes, ce qui lui donne la capacité de détecter quelque 10 000 substances chimiques par jour [15]. Et 80 % des odeurs perçues par l'homme procurent une aversion (cela correspond à la fonction d'alerte acquise par l'odorat de l'homme au cours de l'évolution) et 20 % suscitent des émotions positives [16]. « Soixante-cinq pour cent des émotions que nous produisons au quotidien sont touchées par l'odorat. » selon Martin Lindström [17].

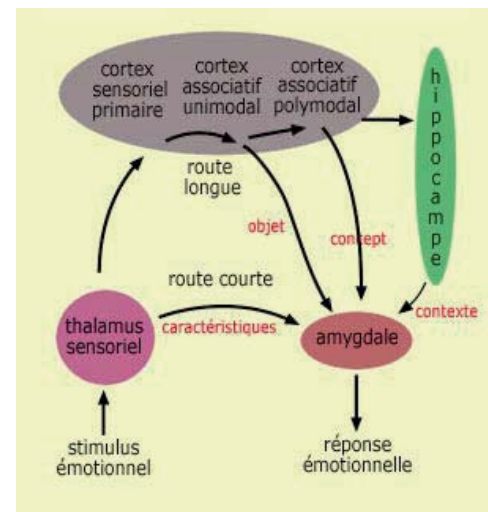
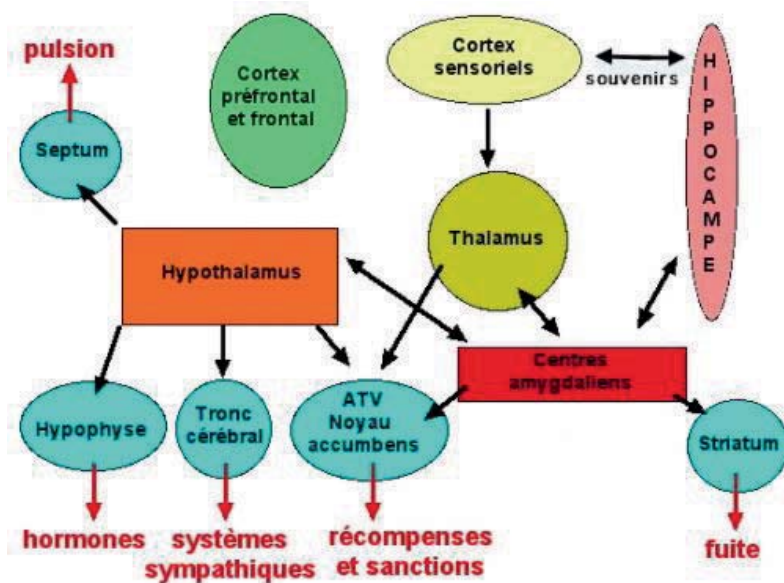
## La mémoire olfactive

Un être humain est capable de reconnaître jusqu'à 10 000 odeurs différentes et, plus impressionnant, avec une mémoire olfactive de 65 % de précision un an après, contre seulement 50 % pour la mémoire visuelle après trois mois. Cela signifie que la marque d'un produit revêtue d'un « logo olfactif » possède une chance d'être redemandée par le consommateur tout comme une marque non parfumée a 50 % à 65 % de chances d'être oubliée dans les trois premiers mois [18]. Ainsi, le neurologue Alan R. Hirsh, fondateur et directeur de Smell & Taste / Chicago, a fait une étude sur des américains qui a prouvé que les odeurs de l'enfance (depuis la naissance) restent dans les préférences avec des souvenirs nostalgiques de parfums qui ramènent à des émotions et à des sentiments.

Selon les prix Nobel Linda Buck et Richard Axel en 2004 [19], on peut considérer que 3 % du génome humain (soit près de 1 000 gènes) déterminent l'encodage des protéines réceptrices des molécules odorantes. Chaque neurone ne possédant qu'un seul type de récepteur, de ce fait chaque récepteur ne peut détecter qu'un nombre limité d'odeurs. Les neurones olfactifs qui expriment le même récepteur se regroupent pour transmettre leur potentiel d'action au sein du même glomérule (zone olfactive) dans le bulbe olfactif.

Force est de constater que l'odorat humain est le sens le moins développé et qu'il a tendance à dégénérer. Cependant, l'olfaction demeure d'une grande importance dans la détermination consciente et inconsciente de nos comportements, en particulier dans le codage et le stockage durable des informations hiérarchisées, ce qui constitue le vaste domaine de la mémoire.

Dans la « mémoire à long terme », on discrimine celle « explicite ou déclarative » qui garde les événements liés à l'apprentissage (l'orientation spatio-temporelle, le savoir et la culture). Ce type de mémoire (qui repose sur le circuit de Papez) permet l'apprentissage et une consolidation variable des souvenirs en fonction de leur poids émotionnel et de leur répétition (renforcement). Ce circuit neuronal de Papez unit le cortex sensoriel qui a reçu l'information, l'hippocampe (face interne du lobe temporal où convergent les informations sensorielles), le fornix, les corps mamillaires, le thalamus et il s'achève sur le gyrus cingulaire (cortex péri-limbique).



Source : Jean-Pierre Malardel  
<http://lancien.cowblog.fr/2009/02/4.html>

L'autre dimension de la mémoire à long terme est dite « implicite » car elle est inconsciente : apprentissage sans retenir l'expérience de l'apprentissage. Elle est impliquée dans le conditionnement. Elle permet de réaliser des tâches automatiques comme faire du vélo, nouer ses lacets, etc.

Elle se subdivise en :

- ▶ « mémoire motrice » qui assure l'acquisition du savoir faire et la compétence de l'individu (par exemple le drill). Elle est affectée par les maladies neurodégénératives du cervelet et du striatum, mais non par l'amnésie antérograde due aux lésions du circuit de Papez.
- ▶ « mémoire émotive » [20] dont le centre névralgique est l'amygdale qui reçoit des informations par deux circuits distincts (le thalamique et le cortical).

Les informations thalamiques véhiculent une perception grossière et rapide d'une situation, alors que les réseaux corticaux donnent une représentation détaillée. Ces derniers circuits sont longs ; ils passent par le thalamus puis par le cortex avant d'atteindre l'amygdale : ils sont donc lents. Ces deux voies de la mémoire émotionnelle ont des contraintes temporelles distinctes : une rapide (thalamique), une lente (corticale).

Face à une émotion, le thalamus active simultanément le cortex et l'amygdale. Ce qui fait naître immédiatement des réactions émotionnelles dans l'amygdale avant même que nous ayons identifié le stimulus émotionnel. Le circuit court thalamo-amygdalien est donc utile lorsqu'il faut réagir vite.

Dans un deuxième temps, le traitement de l'information par la voie longue corticale permet la vérification de la situation afin de la renforcer si c'est un véritable stimulus émotionnel (oui, c'est un serpent) ou bien de neutraliser la réaction de peur si c'est une erreur (non, c'est un bout de bois).

La mémoire émotionnelle passe par l'amygdale alors que la mémoire explicite passe par l'hippocampe. Cette différence explique pourquoi nous ne nous souvenons pas des traumatismes qui se sont produits au début de la vie. En effet, l'hippocampe est encore immature lorsque l'amygdale est déjà capable de stocker quantité de souvenirs inconscients. Un traumatisme précoce pourra donc perturber les fonctions mentales et comportementales d'un adulte par des mécanismes inaccessibles à la conscience.

## Le rôle des émotions

La fonction première du système olfactif est d'apporter au cerveau des informations sur son environnement afin de satisfaire à ses besoins vitaux (nourriture, dangers, plaisirs, relations et communications) en activant des comportements déterminés par les informations olfactives.





Comme le démontrent certains travaux, l'olfaction entre pour une grande part dans les comportements alimentaires (désirs et choix gustatifs, sensations de satiété).

Cette perception olfactive nécessite donc un discernement (aptitude à sélectionner le signal le plus utile), une détermination (identification ou reconnaissance du signal) et une mémorisation.

Mais à présent que les besoins vitaux ont été satisfaits chez l'homme, l'olfaction est devenu le véhicule de l'information émotionnelle.

### *Que sont les émotions ?*

Déjà décrites en 1649 par Descartes dans son « *Traité des passions de l'âme* (art.69) », les émotions ne cessent d'interpeler.

L'*émotion* est une réaction psycho-physiologique à une situation (ou à un stimulus) qui se manifeste d'abord sur le plan interne et qui génère ensuite une réaction extérieure. Elle est provoquée par la confrontation à une situation et à l'interprétation de la réalité. L'*émotion* diffère de la *sensation* par le fait que celle-ci ne réponde qu'à une perception sensorielle purement physique (chaud/froid,...), sans intégrer la composante psychologique. Quant au *sentiment*, celui-ci ne génère aucune manifestation réactionnelle dans le schéma corporel.

Aussi abordées par Darwin en 1872, on parle désormais d'*intelligence émotionnelle* et de *quotient émotionnel*, lesquels critères trouvent de nombreux champs d'applications en sciences humaines !

En effet [21], Darwin voyait dans les émotions une simple réaction d'adaptation à une situation nouvelle, alors que Jean-Paul Sartre en faisait « la source de la transformation magique du monde ».

« L'émotion (joie, colère, peur...) est un état somatique qui s'installe soudainement à la suite d'un événement inattendu ayant une signification forte pour l'individu ... Cet état s'accompagne souvent de manifestations physiologiques diverses : transpiration, sécheresse de la bouche, modification du rythme cardiaque ou respiratoire, constriction ou relâchement des sphincters. Le mot émotion vient de l'expression latine « *ex movere* », qui signifie littéralement faire sortir, mettre en mouvement. Les émotions ont des répercussions sur les fonctions mentales, comme par exemple la diminution du contrôle volontaire et l'accroissement de la suggestibilité. Elles prennent leur source dans les sentiments, les sensations et parfois dans l'instinct. »

L'émotion est générée par un objet ou un événement (Lazarus, 1991; Frijda; 1994; Scherer, 1984) et comporte plusieurs composantes : la cognition, la physiologie, l'expression motrice, les tendances à l'action et le sentiment subjectif [22].

« L'émotion infiltre l'ensemble de nos comportements et tout changement, même s'il est considéré comme positif par l'individu, possède un coût sur le plan émotionnel. Il peut déclencher une résistance au changement plus ou moins importante. Cette difficulté ne doit pas être négligée, elle prend ses racines dans la complexité des processus qui déterminent les comportements de l'homme. En amont du savoir, du pouvoir, du vouloir se situent les émotions » affirme le psychiatre Jean-Luc Emery [23].

Et le neurologue Antonio R. Damasio [24] de conclure : « Les émotions se manifestent sur le théâtre du corps, les sentiments sur celui de l'esprit. »

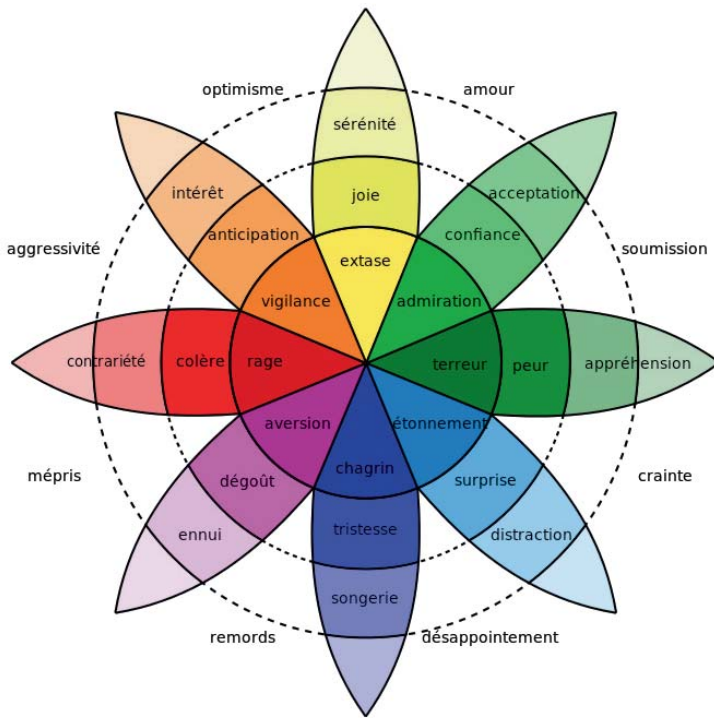
## Aromathérapie et Aromacologie

L'aromathérapie est la science et l'art d'employer les huiles essentielles de plantes aromatiques au service de la santé, à la suite des travaux du chimiste René Maurice Gatefossé [25] en 1935 repris par le médecin Jean Valnet en 1960, puis par Pierre Franchomme en 1990 avec la notion de chémotype, sans oublier les formations en aromathérapie prodiguées par Dominique Baudoux, les recherches de Daniel Penoël et les avancées de l'aromatologue, Philippe Mailhebiau qui innove avec la « caractérologie des huiles essentielles » ainsi que son élève Didier Debard à l'origine des « aromaféquences ».

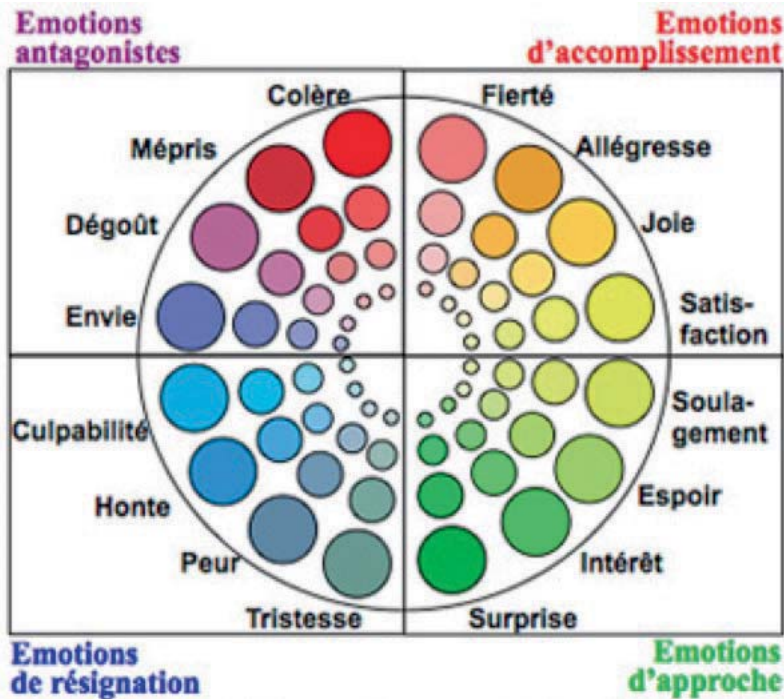
De l'aromacologie (the Fragrance Foundation 1982) à l'olfactothérapie conçue par Gilles Fournil en 1992 qui intègre également la dimension quantique [26], l'approche consiste essentiellement à inhaler des



principes aromatiques qui vont interférer sur les émotions, les comportements et le bien-être de l'individu ou du groupe.



Roue des émotions de Robert Plutchik



Source : Tran, V. (2004). *The influence of emotions on decision-making processes in management teams*. <http://archive-ouverte.unige.ch/unige:236>



## Aromatique : odeurs, fragrances et parfums

L'influence de l'odeur sur le comportement s'explique par le fait que l'odorat est **le seul de nos cinq sens qui n'accède pas directement à notre conscience**. Par conséquent, quand nous respirons une fragrance, le message olfactif est perçu par notre inconscient car il ne passe pas par la case « conscience » mais d'abord par le **système limbique**, cette zone du cerveau qui est le siège de nos émotions (peurs, plaisirs, agressivité,...) jouant donc un rôle primordial dans notre comportement.

Bien plus que leur formulation chimique, ce qu'il y a de fondamental dans les huiles aromatiques, c'est essentiellement le « parfum » !

Est-ce la raison qui fait qu'on les appelle des « huiles essentielles » ? Et qu'est-ce au juste que le « parfum » ?

L'huile essentielle ou essence végétale est un concentré liquide hydrophobe (une oléité) et volatil, « extrait naturel complexe » de plantes aromatiques, obtenu le plus souvent par distillation.

Le parfum est initialement une composition odorante émise dans la nature par une plante, un animal ou un humain, un champignon, un minéral ou un environnement (prairie, sous-bois, pinède, etc.). Mais d'où proviennent les parfums et quels intérêts présentent-ils ?

Le rôle du parfum est déterminant à trois niveaux : esthétique, hiérarchique et érogène.

La plupart des parfums naturels sont issus du monde végétal, à commencer par la fameuse rose, ou encore la lavande, sans oublier toutes les senteurs orientales, ni même les odeurs de... sainteté ! Mais ils peuvent aussi provenir du monde animal (musc, civette, ambre gris, etc.) ou, à regret, ils sont parfois artificiels car résultant de la chimie de synthèse.

Cette émanation parfumée n'est *qu'une condensation de lumière qui devient matière* dans ce qu'elle a de plus noble et de plus subtil, laquelle permet d'identifier la signature de la chose vivante ou *l'empreinte olfactive* de l'être dont les « grands nez » ou les « créateurs de fragrances » parviennent à mémoriser plus de 1 500 parfums différents.

L'étymologie du mot *parfum* vient du latin «per fuma» qui signifie « par la fumée », car initialement, les rites sacrés et initiatiques utilisaient la combustion aromatique (résines, encens, etc.) pour mettre les participants d'une célébration dans un certain niveau d'être et/ou de conscience.

## L'Aromatique émotionnelle

Les émotions colorent et donnent du relief à notre vie au quotidien, elles ont toutes un sens et une histoire qui leur est propre, elles sont utiles et nécessaires ; cependant il est indispensable de ne pas se laisser dominer ou écraser par ses émotions. Dans ce cas, celles-ci ne jouent plus uniquement un rôle de signal d'alarme, mais elles se transforment en «émotions pathogènes» et induisent une perturbation de l'état de santé pouvant aller jusqu'à la somatisation.

Notre cerveau réagit donc à des émotions que nous percevons rarement de façon consciente face à toutes les situations, dans leur durée, leur intensité et au moment précis de l'événement ainsi que dans notre vécu global et notre personnalité. Nous mémorisons donc les souvenirs et notre corps exprime (somatise) pour évacuer ce condensé d'énergie et d'informations. Or, nous avons une mémoire olfactive qui nous met sur le chemin le plus rapide, telle une autoroute pour accéder à nos « barrages émotionnels ». L'aromacologie consiste à inhaler différents arômes qui constituent la quintessence de la plante, pour nous connecter à nos sensations dans l'instant présent afin de ressentir ou d'exprimer nos besoins afin de devenir acteur de notre vie.

C'est dans le cerveau primitif, ou système limbique, que le comportement se détermine à travers l'expression émotionnelle et la formation de la mémoire. Depuis notre plus jeune âge, nous sommes connectés à notre ressenti, c'est-à-dire à nos perceptions émotionnelles, environnementales et interpersonnelles (familiale, scolaire, sociale, professionnelle, etc.). Ainsi, l'émotion se positionne comme la trame invisible qui conduit notre vie de la naissance à la mort.

Par delà la psychologie, l'aromacologie permet le cheminement qui, tel un «fil d'Ariane», nous relie à notre Moi profond... à notre identité propre et, pour cela, il est important d'exprimer les émotions du moment qui parasitent l'instant présent. Ainsi la réception d'un arôme approprié peut réveiller ou révéler une perception, un sentiment ou bien une sensation physique et/ou psychique retenue, voire enfuie dans des couches profondes de l'individu. Le parcours aromatique mènera le patient à faire le chemin de l'inconscient au conscient afin d'entrer dans l'acceptation et le ressenti. Exprimer verbalement et/ou





corporellement une émotion en la sentant au plus profond de soi, c'est en prendre conscience pour la libérer, la laisser aller... l'expirer pour enfin s'en inspirer !

L'aromatique émotionnelle permet ainsi de passer d'un processus négatif ou dégradatif à une dimension positive et créative. C'est un accompagnement vers une « réparation » et une « acceptation » de l'émotion du moment qui procure une paix et fluidité intérieure pour un lâcher-prise dans l'instant présent : « les mots se posent sur les maux », de façon simple et spontanée pour alléger le cœur et le corps.

Nous connaissons la signification du « Q.I. » (Quotient intellectuel), maintenant, comprenons la différence qui concerne le « Q.E. », appelé aussi « intelligence émotionnelle » [27], qui recouvre la conscience de soi, la maîtrise de soi, la capacité à se motiver soi-même. L'importance de l'intelligence émotionnelle ne sera jamais assez prônée. Pourtant, nous pouvons ne plus être esclave de nos pensées, de nos émotions et passer dans un « vide quantique », un espace-temps neutre, un sas de liberté par une totale présence à soi. Pour cela, il faut se détacher du plan matériel, émotionnel et intellectuel en activant cette interface sensorielle que sont les terminaisons nerveuses du nez et de la peau à l'aide d'informations aromatiques selon un protocole réflexogène. La liberté ne peut exister qu'au présent, exister pleinement ici et maintenant !

Devenez le chef d'orchestre de vos émotions pour votre mieux-être dans une conscience nouvelle à l'aide de *l'aromatique émotionnelle* !

## Références

1. Smotherman WP, Robinson SR. Tracing Developmental Trajectories into the Prenatal Period. In: Fetal Development, Lecanuet JP, Fifer WP, Krasnegor NA, Smotherman WP. (Eds.), 1995, pp. 15-32. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum.
2. Schaal B, Orgeur P, Rognon C. Odor Sensing in the Human Fetus: Anatomical, Functional, and Chemo-ecological Bases. In: Fetal Development: A Psychobiological Perspective, Lecanuet JP, Fifer WP, Krasnegor NA, Smotherman WP. (Eds.) 1995, pp. 205-237. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
3. Lenoir A. la communication chez les insectes et autres organismes, IRBI / UMR CNRS 6035 - Université François Rabelais, Tours, 6 avril 2011.
4. <http://neur-one.fr/neuro%20anatomie%20fonctionnelle%20II.pdf>.
5. [www.affective-sciences.org/content/le-p%C3%B4le-en-bref](http://www.affective-sciences.org/content/le-p%C3%B4le-en-bref).
6. [http://www.esn-network.com/fileadmin/inhalte/login\\_bereich/Industry\\_partnership/Gothenburg\\_2009/Poster%20G%F0teborg/FIRMENICH\\_CultureFeelings.pdf](http://www.esn-network.com/fileadmin/inhalte/login_bereich/Industry_partnership/Gothenburg_2009/Poster%20G%F0teborg/FIRMENICH_CultureFeelings.pdf).
7. [http://www.sensory2014.com/medias/cosmeticsensory/Abstract\\_pichonA\\_FR.pdf](http://www.sensory2014.com/medias/cosmeticsensory/Abstract_pichonA_FR.pdf).
8. Campbell N, Reece J. Biologie, 7e édition, 2007, p. 1147-1149.
9. Tim JC Jacob, Smell / Olfaction, Cardiff University, UK. [www.cf.ac.uk/biosi/staffinfo/jacob/teaching/sensory/olfact1.html#Olfactory](http://www.cf.ac.uk/biosi/staffinfo/jacob/teaching/sensory/olfact1.html#Olfactory)
10. Malnic B, Hirono J, Sato T, Buck L. Combinatorial receptor codes for odors. Cell 1999;96:713-723.
11. Turin L. Un mécanisme spectroscopique pour la réception olfactive primaire. Chem Détecte 1996;21:773-791.
12. Rosenberg B, Misra TN, Switzer R. Mechanisms of olfactory transduction. Nature 1968;217:423-427.
13. Loi sur l'Air (dite Loi Lepage) 96-1236 du 30/12/1996: surveillance, information, objectifs de qualité de l'air, seuils d'alerte et valeurs limites.
14. Bushdid C, Magnasco MO, Vosshall LB, Keller A. Humans Can discriminate More Than 1 Trillion Olfactory Stimuli, Science 2014;343:1370-72 (DOI10.1126/science.1249168).
15. Rouquette-Valeins H. « 10 000 odeurs dans le nez », sur *sudouest.fr*, 28 août 2011.
16. Sablonnière B. La chimie des sentiments, Jean-Claude Gawsewitch Éditeur, 2012, 208 p.
17. Martin Lindström, Brand Sense, Free Press, 2005. (Neuromarketing).
18. <http://library.iyte.edu.tr/tezler/master/endustriurunleritasarimi/T000560.pdf>.
19. [www.cnrs.fr/cw/dossiers/doschim/decouv/parfums/loupe\\_molecule\\_odeur.htm](http://www.cnrs.fr/cw/dossiers/doschim/decouv/parfums/loupe_molecule_odeur.htm).
20. <http://schwann.free.fr/lamemoire.html>.
21. [www.lereservoir.eu/MALLE%20DU%20PROF/BIBLIOTHEQUE/MANAGEMENT/INTELLIGENCE%20EMOTIONNELLE.pdf](http://www.lereservoir.eu/MALLE%20DU%20PROF/BIBLIOTHEQUE/MANAGEMENT/INTELLIGENCE%20EMOTIONNELLE.pdf).
22. [www.esen.education.fr/fileadmin/user\\_upload/Modules/Ressources/Themes/risp\\_emotion\\_08/l\\_bellinghausen.pdf](http://www.esen.education.fr/fileadmin/user_upload/Modules/Ressources/Themes/risp_emotion_08/l_bellinghausen.pdf).
23. Emery JL, Albert E. Le Manager est un psy. Editions d'Organisation, 1998. [www.scienceshumaines.com/le-role-des-emotions\\_fr\\_12036.html](http://www.scienceshumaines.com/le-role-des-emotions_fr_12036.html).
24. [www.larecherche.fr/savoirs/entretien/antonio-damasio-esprit-est-modele-corps-01-10-2003-75757](http://www.larecherche.fr/savoirs/entretien/antonio-damasio-esprit-est-modele-corps-01-10-2003-75757).
25. [http://www.dailymotion.com/video/x5upwp\\_rm-gattefosse-invention-de-l-aromat\\_tech](http://www.dailymotion.com/video/x5upwp_rm-gattefosse-invention-de-l-aromat_tech).
26. [www.olfactotherapie.com/infos-huiles-odeurs-etc-revue-de-presse/vibration-des-odeurs-et-olfaction-quantique](http://www.olfactotherapie.com/infos-huiles-odeurs-etc-revue-de-presse/vibration-des-odeurs-et-olfaction-quantique).
27. Tipper J. Institut Vanier de la Famille, 2007. [www.vanierinstitute.ca/include/get.php?nodeid=1567](http://www.vanierinstitute.ca/include/get.php?nodeid=1567).

Liens d'intérêt : aucun