

Mémoriser les odeurs

texte rédigé par Caroline Reverdy et Sandra Alary et relu par Hirc Gurden, janvier 2020

Afin d'apprendre à mémoriser les odeurs de manière efficace, nous vous conseillons de faire votre apprentissage en suivant 3 étapes :

1. j'aime ou je n'aime pas
2. je me souviens (j'associe l'odeur à un référent personnel)
3. je reconnais (je nomme l'odeur en utilisant un descripteur sensoriel du langage aromatique ou je la classe parmi les familles olfactives proposées)

Les étapes 1 et 2 sont strictement personnelles ! Notez-les dans un carnet que vous garderez avec vous !

Pour vous accompagner dans l'étape 3 de nommer une odeur, le graphique en roue présenté dans l'onglet suivant vous indique les différentes familles olfactives.

La vidéo "Oliv déguste une fraise *ou l'histoire du parcours des odeurs lors de la dégustation*" vous présente de manière visuelle les mécanismes biologiques lors de la perception d'une odeur.

0 - D'abord, les **neurones olfactifs recueillent les molécules odorantes**, telle une clé dans une serrure, certains neurones sont activés par l'odeur de fraise. Ce codage olfactif est illustré grâce aux différentes couleurs utilisées pour représenter les différentes familles de neurones. Il s'agit bien sûr d'une représentation simplifiée. Dans notre exemple 4 couleurs (rouge, vert, bleu clair, bleu foncé) symbolisent 4 types de familles de neurones. Dans la réalité, il existe probablement environ 400 types de familles de neurones !! Imaginez le nombre de combinaisons possibles... Néanmoins, cela vous permet de visualiser que chaque molécule odorante va créer sa **carte d'identité** (une sorte de code barre) qui sera "lue" par le bulbe olfactif. Cette information permettra de construire le percept de l'odeur sentie à partir de toutes les molécules odorantes composant l'arôme/parfum senti.

Ce codage complexe (détection combinatoire des odeurs) a été mis en évidence par l'équipe d'Axel et Buck dans les années 90. De plus, ils ont reçu le prix Nobel de médecine en 2004 pour la découverte des gènes codant les récepteurs olfactifs.

Ensuite, cette information circulera dans le cerveau :

1- L'odeur perçue acquerra une **valence hédonique** (combien j'aime/pas), via les systèmes émotionnel et hédonique.

2- L'odeur perçue, via le système mnésique, est **associée à un référent** (aliment, lieu, personne...). Chacun d'entre nous a un référent personnel et une appréciation propre en fonction de son vécu et de son ressenti.

3 - Enfin, l'information arrive dans le cortex orbito-frontal, qui va permettre de nommer cette odeur (soit de **l'associer à du langage**). A noter que cette partie du cerveau est aussi impliquée dans la prise de décision, l'imagination et la conscience. C'est ici que les parfumeurs vont pouvoir imaginer les odeurs dont on leur soufflerait le nom chimique à l'oreille !

Vous avez maintenant toutes les clés pour travailler votre mémoire olfactive et agrandir votre bibliothèque d'odeurs en mémoire !