



Alzheimer : 4 flacons à « sentir du bout du nez » pour apaiser son quotidien

Vanessa Périnat Bard

Face aux maladies neurodégénératives telles qu'Alzheimer et Parkinson, la médecine allopathique est bien démunie. Bien plus que des « trous de mémoire », on observe aussi chez les patients sautes d'humeur, anxiété, troubles du sommeil... Or l'usage des huiles essentielles, surtout par voie olfactive, peut soulager plusieurs de ces symptômes. Découvrez quatre tactiques originales et ludiques pour booster la vie quotidienne des patients.

Notre cerveau est le centre de notre mémoire. Malheureusement, il peut nous jouer des tours. Nous allons voir comment les huiles essentielles peuvent nous aider à garder notre mémoire le plus longtemps possible.

Cerveau et mémoire : des millions de connexions

Notre cerveau est composé d'environ 100 milliards de neurones¹ et chaque neurone se connecte plus de mille fois avec d'autres neurones, ce qui fait plus de 100 000 milliards de connexions.

Toutes ces connexions constituent notre mémoire. Il n'existe pas un centre de la mémoire, toutes les connexions sont réparties dans les

différentes zones de notre cerveau, mais c'est particulièrement au niveau de l'hippocampe que les informations sont stockées.

Non pas 1 seule, mais 5 mémoires !

Notre mémoire se compose de cinq systèmes interconnectés :

- **La mémoire de travail** : c'est la mémoire du présent (mémoire à court terme). Elle nous permet de retenir des informations instantanées. C'est elle qui détermine si l'information reçue va être effacée ou au contraire stockée dans la mémoire à long terme.
- **La mémoire sémantique** : c'est la mémoire du langage et des connaissances (mémoire à long terme).
- **La mémoire épisodique** : c'est la mémoire autobiographique (nos propres moments personnels) et celle qui nous permet de nous projeter dans le futur (mémoire à long terme).

- **La mémoire procédurale** : c'est la mémoire de nos automatismes inconscients. Elle nous permet de marcher ou de conduire sans avoir à réapprendre à chaque fois.

- **La mémoire perceptive** : c'est la mémoire sensorielle, comprenant la mémoire olfactive. Elle fonctionne à notre insu et nous permet de retenir des odeurs ou des bruits par exemple, sans nous en rendre compte. Elle nous permet de nous souvenir de lieux, de voix ou de visages. C'est au niveau de cette mémoire que les huiles essentielles vont agir.

« Le trou de mémoire » : c'est Alzheimer, Docteur ?

Plusieurs situations et causes peuvent entraîner des troubles de la mémoire. Leur origine peut être soit un déficit en neuromédiateurs, soit une connexion faible entre les réseaux cérébraux.

On retrouve comme facteurs : la fatigue, le stress, un traumatisme, une dépression, certains médicaments, l'alcool et autres drogues, un antécédent d'AVC, une tumeur.

Six signes qui doivent vous alerter

« Trop » perdre la mémoire est un symptôme de dysfonctionnement cérébral. C'est une des raisons les plus fréquentes de consultation médicale chez les personnes âgées. La piste de la maladie d'Alzheimer est à creuser.

D'abord, rassurez-vous ! Mélanger les dates d'anniversaire des petits-enfants, oublier où sont les clés de la voiture, c'est normal.

En revanche, la démence est un déclin bien plus important de la fonction cérébrale. Elle touche environ 3 % des personnes de plus de 65 ans et jusqu'à 50 % des plus de 85 ans. La perte de mémoire des informations récentes est le premier symptôme. Puis, peuvent se manifester :

- Impossibilité à se rendre dans des lieux pourtant connus ;
- Difficultés à suivre une recette ;
- Oublier des rendez-vous ;
- Oublier d'éteindre le four, de payer les factures, etc. ;
- Difficultés à trouver ses mots ;
- Désorientation.

La maladie d'Alzheimer est la forme de démence la plus fréquente. Elle est progressive, irrémédiable (jusqu'au décès) et la personne perd sa capacité à penser clairement.

Vous mémorisez 300 odeurs (inconsciemment) !

L'odorat est un sens fondamental à notre survie²⁻³⁻⁴. Nous nous en rendons encore plus compte maintenant que beaucoup d'entre nous ont souffert (ou souffrent encore) d'anosmie suite au Covid-19. C'est avec ce sens que nous développons notre mémoire olfactive. Nous sommes capables de distinguer plus de 10 000 odeurs. En revanche, nous en mémorisons environ 300. La plupart du temps, nous ne les percevons pas de manière consciente.

Dès que nous sentons une odeur, le message olfactif est directement envoyé au système limbique, haut lieu de la gestion de nos émotions et de notre mémoire. C'est pourquoi les odeurs sont capables d'éveiller très rapidement des souvenirs, même profondément enfouis. Au quotidien, notre mémoire olfactive est donc constamment stimulée.

Il est possible de travailler cette mémoire olfactive avec les huiles essentielles. Nous percevons tous différemment l'odeur d'une huile essentielle. Pour vous, elle peut être très agréable tandis que, pour moi,

elle peut se montrer fortement désagréable. Entrent alors en compte nos propres souvenirs, nos expériences personnelles. En respirant profondément une huile essentielle, on fait entrer un message au sein de notre système émotionnel.

Mon plan d'attaque face aux maladies neurodégénératives

L'olfaction constitue sur le plan physiologique une piste intéressante dans l'accompagnement des maladies neurodégénératives et dans leur prévention⁸⁻⁹⁻¹⁰. Cela s'explique par le fait que le système olfactif interagit directement avec l'hippocampe qui joue un rôle essentiel dans la neurogénèse (ensemble du processus de formation d'un neurone fonctionnel du système nerveux à partir d'une cellule souche neurale).

Sentez ! La clé pour reconnecter le corps et l'esprit

Respirer une huile essentielle déclenche systématiquement une réaction, qu'elle soit positive ou négative (rejet), et fait resurgir des souvenirs. Le travail sur les émotions se fait donc via la connexion avec le nerf olfactif.

L'odeur des huiles essentielles peut soigner les traumatismes grâce au nerf olfactif.

Elle reconnecte et harmonise le corps et l'esprit. L'olfaction permet également de se libérer de comportements indésirables et destructeurs comme les phobies, les angoisses, les peurs, le stress, etc. Elle accompagne également lors de méditation ou de relaxation afin de mieux se reconnecter avec son être profond, mieux connaître son mode de fonctionnement.

Contre Alzheimer, diffusez ces deux odeurs !

Comme nous l'avons vu auparavant, les odeurs et les émotions sont étroitement liées⁵⁻⁶⁻⁷. Toutes les odeurs influencent notre comportement. En respirant des huiles essentielles bien spécifiques, il est par exemple possible de diminuer le stress en activant des sensations reconnues comme agréables. Les huiles essentielles sont donc parfaites pour travailler notre odorat. De plus en plus de maisons de retraite et d'établissements médicaux utilisent les

huiles essentielles en diffusion. Plusieurs études démontrent les bienfaits de l'olfaction aromatique sur les personnes âgées et également chez les patients atteints d'Alzheimer. Le protocole consiste à diffuser des huiles essentielles de romarin à cinéol et de citron jaune pendant 2 heures le matin et de la lavande vraie et de l'orange douce durant 2 heures le soir. Après 28 jours, tous les patients ont montré une amélioration significative de leurs fonctions cognitives.

4 ressources aroma face aux symptômes neurodégénératifs

Anxiété, agitation, dépression, perte de motivation... tous ces symptômes sont typiques des maladies neurodégénératives, à commencer par la maladie d'Alzheimer. C'est donc sur ces différents axes que l'aroma se positionne comme une thérapeutique d'accompagnement prometteuse.

Soulagez votre anxiété grâce aux agrumes

Depuis l'arrivée du Covid-19, il a été observé un lien étroit entre les consultations pour anosmie et l'augmentation de dépressions. Ce qui prouve qu'un déficit de perception des odeurs peut entraîner des symptômes dépressifs. Cela confirme, en outre, que les connexions étroites qui existent entre les voies olfactives et le système limbique permettent une régulation des émotions et de l'humeur.

Or, les huiles essentielles d'agrumes sont les reines pour équilibrer les émotions. Le limonène qu'elles contiennent possède des propriétés fortement anxiolytiques.

Mon « top 6 » des fragrances apaisantes

1. HE de petit grain bigarade, *Citrus aurantium amara* : calmante, sédative, antispasmodique, équilibrante psycho-émotionnelle.
2. HE de néroli, *Citrus aurantium* : anxiolytique, neurotonique, équilibrante psycho-émotionnelle, le rescue de l'aromathérapie.
3. HE de bergamote, *Citrus aurantium bergamia* : l'huile essentielle de la bonne humeur par excellence, calmante, sédative et équilibrante nerveuse.
4. HE d'orange douce, *Citrus aurantium sinensis* : calmante, apaisante, anxiolytique.

L'innocuité de ces essences en diffusion permet leur utilisation sans aucune restriction chez les personnes âgées.

5. HE de lavande vraie, *Lavandula angustifolia* : apaisante puissante, anxiolytique, sédative, calmante, relaxante, décontractante puissante.

Le linalol et l'acétate de linalyle présents en quantités importantes dans l'huile essentielle de lavande vraie démontrent des effets anxiolytiques significatifs en inhalation quotidienne chez l'homme.

6. HE d'ylang-ylang ES, *Cananga odorata* extra sup : l'huile essentielle du lâcher-prise, équilibrante nerveuse, calmante, relaxante, sédative, *morphine-like*.

Aromastick « bonne humeur »

Formule pour réveiller la bonne humeur



- HE de bergamote, *Citrus aurantium bergamia* : 7 gouttes ;
- HE d'orange douce, *Citrus aurantium sinensis* : 7 gouttes ;
- HE de petit grain bigarade, *Citrus aurantium amara* : 6 gouttes.

Réalisation : prenez un stick inhalateur avec une mèche de coton vierge. Imprégnez-la des huiles essentielles dans les proportions indiquées ci-dessus. Mettez le coton dans l'inhalateur, refermez et votre stick est prêt à l'emploi.

Utilisation : à respirer plusieurs fois par jour, selon les besoins.

Aromastick pour diffusion

Formule pour le lâcher-prise, apaisante avant le coucher



- HE d'ylang-ylang, *Cananga odorata* : 1 goutte ;
- HE de petit grain bigarade, *Citrus aurantium amara* : 2 gouttes ;
- HE de lavande vraie, *Lavandula angustifolia* : 2 gouttes ;
- HE de marjolaine à coquille, *Origanum majorana* : 2 gouttes.

Réalisation : ajoutez les huiles essentielles dans la proportion donnée ci-dessus, directement dans l'eau de votre diffuseur à air froid.

Utilisation : à diffuser en fin de journée et au coucher, 2 fois à raison de 30 minutes.

L'inhalation régulière de l'huile essentielle d'ylang-ylang entraîne des modifications de la quantité des neurotransmetteurs : baisse de la concentration en dopamine et augmentation de la concentration en sérotonine, d'où ses effets anxiolytiques et antidépresseurs à long terme. Les résultats sont les mêmes pour une application cutanée.

Tombez dans les bras de Morphée !

Notre sommeil se modifie avec l'âge. Cette modification est plus marquée entre la personne âgée souffrant de démence et celle non atteinte. Lors de maladies dégénératives, le sommeil

lent profond et le sommeil paradoxal diminuent tandis que les réveils entre deux cycles augmentent autant en quantité qu'en durée. Cette modification du sommeil est accompagnée d'une perte de repères dans l'espace. Ce qui fait que la personne se déplace de manière non consciente durant la nuit.

J'aime beaucoup l'HE de marjolaine à coquille *Origanum majorana*, aux vertus sédatives puissantes. Elle est aussi équilibrante neurotonique, calmante, anxiolytique.

Les huiles essentielles d'agrumes, ainsi que la lavande vraie et l'ylang-ylang sont également très bien pour aider lors de troubles du sommeil.

Aromastick « mental serein »

Formule pour la journée



- HE de bergamote, *Citrus bergamia* : 15 gouttes ;
- HE de menthe poivrée, *Mentha piperita* : 5 gouttes.

Formule pour le soir

- HE de lavande vraie, *Lavandula angustifolia* : 10 gouttes ;
- HE de petit grain bigarade, *Citrus aurantium amara* : 10 gouttes.

Réalisation : même que précédemment.

Utilisation : respirer la formule « journée » plusieurs fois jusque vers 16h00, et prendre le relais avec la formule « soir », selon les besoins de la personne.

L'utilisation des huiles essentielles en olfaction permet de diminuer l'utilisation de somnifères. Cela permet aux personnes malades de retrouver plus de vitalité durant la journée.

Ces huiles calment l'agitation (mieux que l'allopathie)

L'agitation vespérale est un des troubles de la maladie d'Alzheimer qui apparaît lors du stade modéré de la maladie et qui généralement disparaît à un stade avancé. La personne malade est agitée, agressive et souffre de confusion mentale.

En allopathie, il n'existe pas de traitement spécifique soulageant ce trouble. Par contre, en aromathérapie, l'association de l'huile essentielle de lavande vraie en soirée et de l'huile essentielle de menthe poivrée en journée permet de diminuer significativement cette agitation.

L'HE de menthe poivrée, *Mentha piperita*, est réputée comme neurotonique, équilibrante nerveuse, antalgique, sédative.

Des études ont montré que l'huile essentielle de menthe poivrée était tout aussi efficace que l'huile essentielle de lavande vraie, *Lavandula angustifolia*, pour son effet sédatif lors de troubles du sommeil. Son mécanisme d'action reste cependant encore inconnu.

Mon duo parfumé pour retrouver de l'entrain au quotidien !

L'apathie est un trouble fréquent de la maladie d'Alzheimer. La personne malade perd toute motivation et tout intérêt pour les événements simples de la vie. En aromathérapie,

l'utilisation d'huiles essentielles psychostimulantes permettra de redonner un peu de « peps » aux malades, cela sans effets indésirables... malheureusement sans pour autant pouvoir les guérir.

Mes 2 fragrances favorites :

- HE d'épinette noire, *Picea mariana* : neurotonique, immunostimulante, vivifiante et harmonisante.
- HE de vétiver, *Vetiveria zizanioides* : immunostimulante, équilibrante nerveuse, stimulante.

À l'aide de ces différentes approches olfactives, il vous sera possible d'accompagner et de soulager plusieurs symptômes des maladies neuro-dégénératives, en premier lieu Alzheimer. Le tout avec une approche très ludique pour la personne.

Aromastick « peps'aroma »

Formule pour redonner de l'entrain



- HE d'épinette noire, *Picea mariana* : 15 gouttes ;
- HE de vétiver, *Vetiveria zizanioides* : 5 gouttes.

Réalisation : même que précédemment.

Utilisation : à respirer plusieurs fois jusque vers 15h-16h, selon les besoins.



Vanessa Périnat Bard Diplômée en pharmacie (université de Lausanne) et en aromathérapie (école ERA), elle pratique depuis plus de vingt ans en officine. Elle anime le blog : <https://naturhessentielle.ch/>