

TABLE DES MATIÈRES

INTRODUCTION	p. 7
--------------------	------

PREMIÈRE PARTIE DU NEZ AUX ODEURS

I. L'ODEUR, UNE PRÉSENCE INVISIBLE.....	p. 11
Qu'est-ce qu'une odeur ?	p. 11
Comment décrire une odeur ?	p. 13
Comment percevoir une odeur ?	p. 14
L'odeur et la chaleur.....	p. 15
L'odorat, sens de l'essentiel	p. 16
Odeurs de corps	p. 17
Un chemin vers soi et vers les autres	p. 18
Flavy, un voyage olfactif	p. 20
Un sens peu stimulé... et pourtant si puissant.....	p. 21
Associations libres, plaisir et instant présent	p. 22
II. DU NEZ AU CERVEAU	p. 25
Le nez, une cheminée méconnue	p. 25
Frédéric, la menthe pour rejoindre le monde des vivants.....	p. 27
Du nez au cerveau, un processus complexe	p. 29
L'odorat, un sens précoce.....	p. 31
Le nez au fil du temps	p. 32
III. LE GOÛT DE L'ODEUR.....	p. 33
Une vie sans odeurs, une vie sans saveurs	p. 33

Un nez dans le palais	p. 34
Les sens et les saveurs	p. 36
Alerte chimique !	p. 37
Répertoire olfactif et gustatif	p. 38
Menu universel ?	p. 39
Comment manger sans son nez ? Le cas de Mme R.	p. 40
IV. ÉMOTION OLFACTIVE	p. 43
Odeur d'enfance	p. 43
L'odeur est au plus près de notre fonctionnement intime.....	p. 44
La vie émotionnelle des odeurs	p. 45
Odeur et nourriture	p. 47
L'autre et les odeurs	p. 48
Guillaume et le bonhomme de pain d'épices	p. 49
V. LA MÉMOIRE DU NEZ	p. 51
Réminiscences.....	p. 51
La mémoire, un carrefour du cerveau	p. 52
L'odeur, un souvenir multisensoriel	p. 55
Monsieur L., la mémoire du café	p. 56
La conscience de soi retrouvée grâce à une odeur	p. 57
La mémoire olfactive, un héritage socioculturel	p. 59
VI. LE LANGAGE DE L'ODEUR	p. 63
Comment dire l'odeur ?	p. 63
Choses vues, choses senties	p. 64
Le chocolat de Monsieur H. : dire sans la parole	p. 66
La lavande de Madame V.	p. 67
Le difficile lien langage-odeur	p. 68
Enfants du monde et langage olfactif.....	p. 70

DEUXIÈME PARTIE NÉ POUR SENTIR

VII. APPRENDRE À BIEN SENTIR	p. 75
Le geste pour bien sentir	p. 75
L'odeur perceptible.....	p. 76
Les odeurs et les parfums	p. 77

VIII. SAVOIR IDENTIFIER LES ODEURS.....	p. 79
Matières premières naturelles, Matière premières	
de synthèse	p. 79
Les odeurs de la nature.....	p. 82
• L'eau et l'herbe, des odeurs fraîches	p. 82
• Les odeurs fleuries	p. 83
• L'odeur des feuilles et des racines.....	p. 88
• Odeurs sylvestres.....	p. 88
Les odeurs alimentaires	p. 92
• Les odeurs gourmandes et pétillantes des fruits	p. 92
• L'odeur pyrogénée du chocolat et du café.....	p. 94
• Le thé, une odeur plurielle.....	p. 95
Le monde animal	p. 96
• Le corps et ses odeurs	p. 96
• Odeurs animales	p. 97
Le monde urbain.....	p. 100
IX APPRENDRE À MÉMORISER LES ODEURS	p. 105
Le classement des professionnels.....	p. 105
Des odeurs plein la mémoire	p. 106
Apprentis parfumeurs et méthodes de mémorisation.....	p. 107
Amateurs d'odeurs et apprentissage : quelques techniques ..	p. 108
Exercez-vous à partir à la rencontre des odeurs.....	p. 109

TROISIÈME PARTIE

MIEUX VIVRE AVEC LES ODEURS

X PROFIL OLFACTIF	p. 115
Profil agrume	p. 116
Profil boisé – cuiré	p. 116
Profil aromatique	p. 116
Profil floral fruité	p. 117
Profil oriental	p. 117
Après-midi dans le jardin des Hespérides (profil agrume)....	p. 118
Promenade dans une forêt européenne (profil boisé-cuiré) ..	p. 118
Excursion dans la garrigue (profil aromatique)	p. 118
Musarder dans un jardin à la française (profil floral fruité)..	p. 119
Flânerie dans un souk de Marrakech (profil oriental)	p. 119

XI ODEURS DE PARFUMS	p. 121
Une aura olfactive	p. 121
L'odeur du parfum	p. 122
L'architecture du parfum	p. 123
Le temps du parfum	p. 124
Un parfum nommé Cologne	p. 126
Le créateur du parfum	p. 126
La rencontre d'un parfum.....	p. 128
Les 1 000 visages du parfum	p. 130
Bien choisir son parfum	p. 133
Le geste du parfum	p. 135
XII ODEURS DE MAISON	p. 137
La maison, le refuge du XXI ^e siècle.....	p. 137
L'odeur et la maison	p. 138
Supports d'odeurs : les produits d'ambiance	p. 139
Une odeur pour un habitat	p. 142
Des odeurs pour une pièce	p. 144
L'odeur de la cuisine	p. 147
XIII CUISINER AVEC LES ODEURS	p. 149
Aromates courants	p. 150
Épices d'ailleurs, cuisine de rêve	p. 153
CONCLUSION	p. 163
REMERCIEMENTS	p. 165
BIOGRAPHIES	p. 167
BIBLIOGRAPHIE	p. 169
LISTE DES ENCADRÉS	p. 171
LISTE DES MINI ATELIERS OLFACTIFS.....	p. 172