

FAVORISER LES APPRENTISSAGES DES ENFANTS GRÂCE À

la stimulation sensorielle



La raison d'être de l'association **Nez en Herbe** est l'éveil et le développement de l'**olfaction** dès le plus jeune âge

UN ENJEU DE SANTÉ PUBLIQUE ET D'ÉDUCATION

MIEUX SE NOURRIR

On pense généralement que l'odorat est un sens mineur pour les humains. Ce faisant, on oublie que ce qu'on appelle le « goût » –et qui dirige nos choix alimentaires, un acte essentiel pour notre santé– est très largement basé sur la perception des arômes des aliments, c'est-à-dire sur notre odorat.

MIEUX APPRENDRE

On néglige aussi le fait que l'odorat peut favoriser les apprentissages parce qu'il développe l'attention et la mémoire. En effet, les odeurs sont des signaux éphémères et changeants, elles demandent donc des capacités d'attention pour les capter et d'exercer la mémoire pour les apprendre et les identifier. En éveillant l'odorat, nous pensons lutter contre certains maux de notre époque, en développant chez le très jeune enfant non seulement le goût pour une bonne diversité alimentaire mais aussi l'attention et la mémoire.

DÉVELOPPEMENT ET APPRENTISSAGES OLFACTIFS

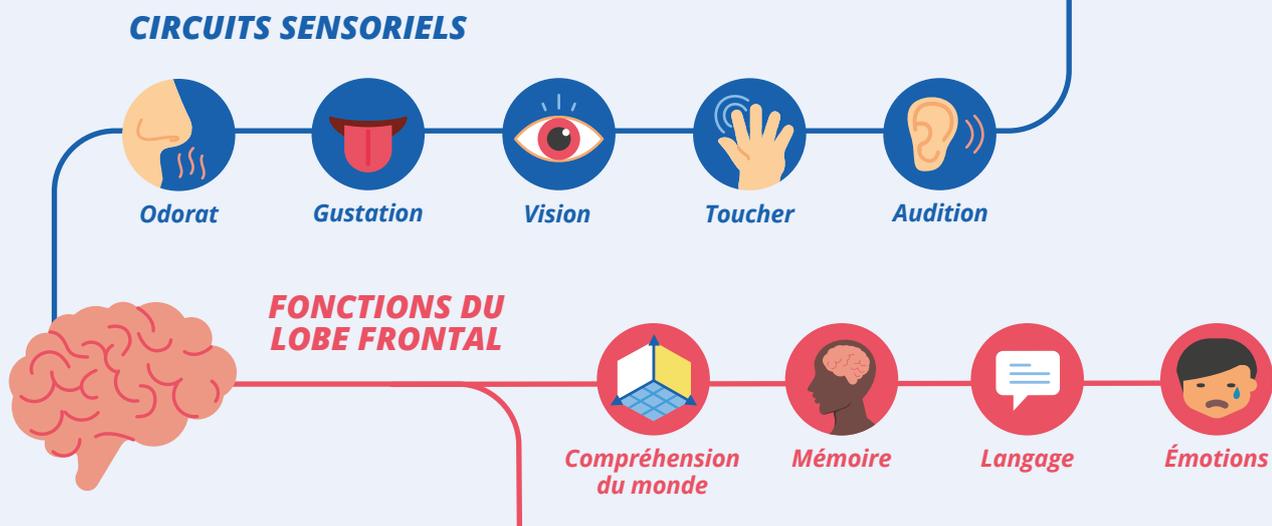
MIEUX DÉCOUVRIR

On sait qu'à la naissance, le cerveau est pré-câblé avec un certain nombre de régions cérébrales destinées à recevoir, organiser et interpréter nos différentes informations sensorielles.

C'est par ces stimulations sensorielles que des fonctions cognitives essentielles se mettent en place et permettent de mieux interpréter le monde.

Un environnement sensoriel riche et varié, et des périodes de repos efficaces, permettent donc une optimisation du développement cérébral : les contacts synaptiques entre neurones sont plus nombreux, et les autoroutes de transfert d'information entre régions cérébrales variées sont plus riches.

Tous les sens sont importants pour le développement du cerveau



Les informations sensorielles permettent le développement du cerveau, des mémoires et du langage

Intégrer l'éveil olfactif pour **favoriser le développement du goût** et les apprentissages

COMMENT CONDUIRE L'ÉVEIL ET L'ÉDUCATION OLFACTIFS EN CRÈCHE ET À L'ÉCOLE MATERNELLE ?

UNE CO-CONSTRUCTION AVEC LES ENSEIGNANTS ET LES PARENTS

L'éducation olfactive en maternelle doit se faire non seulement en direction des enfants, mais aussi des enseignants et des parents. En effet, les capacités olfactives des enfants peuvent surprendre les adultes qui en ont oublié la puissance. L'action de **Nez en Herbe** aura donc deux facettes : d'une part apporter directement une information scientifique et pratique aux enseignants et aux parents et, d'autre part, co-construire avec eux des jeux et exercices d'initiation olfactive.

L'olfaction commence chez les tout-petits, pour favoriser la découverte de l'odorat et du goût

Nous proposons une approche en trois parties auprès des enfants



Prendre conscience que l'odorat peut être sollicité pour reconnaître un objet (cette première partie étant réalisable avec les enfants, dès la crèche). C'est la première phase de l'éveil olfactif et de la constitution des repères sensoriels.



Associer le langage aux odeurs. Faute d'avoir exercé nos compétences olfactives, (cette phase ayant été négligée dans notre éducation), on se retrouve, adulte, à ne savoir exprimer notre ressenti que par « cette odeur me dit quelque chose ».



Prendre conscience de la sensation olfactive dans le goût.

DÉCOUVRIR SON SENS OLFACTIF

Pour la première séquence, plusieurs sortes de jeux pourront être proposés aux enfants, avec, comme base, des produits alimentaires de saison. On présente tout d'abord un fruit (par exemple la fraise) que l'on fait sentir. Dans un deuxième temps, ce fruit est caché dans une boule à thé, présentée avec d'autres boules renfermant un autre fruit ou une herbe aromatique. On demande alors à l'enfant de distinguer la boule contenant le fruit de référence. Après cet entraînement à utiliser l'odorat, et à sentir plusieurs parfums (fruits, légumes, herbes aromatiques), on peut proposer à l'enfant de les reconnaître uniquement à l'odeur et de les nommer.

LIER L'ODORAT AU LANGAGE

Pour aborder le langage lié à l'olfaction, la première étape part de la séquence précédente : on nomme « une odeur de fraise ». Et on progresse : cette odeur ressemble-t-elle à celle de l'ananas ? (les deux fruits partageant les mêmes produits odorants). Puis, avec la question : « à quoi cette odeur vous fait-elle penser ? », on aborde une propriété de l'odorat, qui est de pouvoir raviver des souvenirs. Cela permet d'aller au-delà d'un simple « cela me plaît / cela ne me plaît pas ». La porte est alors ouverte à des descriptions voire à des

représentations graphiques (dessins, peintures, collages), c'est-à-dire à la constitution d'un référentiel olfactif à la fois personnel et partageable (commun). Une approche au travers de contes olfactifs où il est question de héros, d'une héroïne, d'un pays... pourra être employée pour favoriser une ouverture sur l'expression orale et artistique.

LIER L'ODORAT AU GOÛT

Concernant le goût, l'expérience la plus démonstrative est de faire déguster un aliment avec les yeux bandés et le nez bouché. Surprise, on est incapable (même adulte) de savoir ce qu'on a en bouche. Mais dès qu'on débouche le nez, les arômes remontent par l'arrière gorge vers les fosses nasales et l'on est tout surpris d'identifier le produit. L'odorat étant une composante essentielle de la perception gustative, cela permet d'attirer l'attention sur l'importance de prendre le temps de déguster quand on mange pour apprécier les mets.

Il est bien sûr nécessaire de répéter ces activités pour que les enfants deviennent familiers des gestes et comportements de base (sentir, puis se recueillir pour solliciter sa mémoire, et enfin nommer), et soient en mesure d'accéder au niveau suivant, celui qui est le plus négligé dans notre culture : s'exprimer à partir d'un stimulus olfactif.

Création d'un **programme de développement de l'olfaction** dans les écoles, dès la crèche

ÉTUDE DE CAS : LES CRÈCHES CAP ENFANTS

UNE PRÉPARATION AUX APPRENTISSAGES DÈS LE PLUS JEUNE ÂGE

Nez en Herbe poursuit depuis 2018 une étroite collaboration avec le groupe de crèches Cap Enfants et, à travers eux, avec les parents, sur le mode d'un partage d'expérience. L'approche éducative de Cap Enfants se base sur un jeu exploratoire autour de la découverte du monde et des 5 sens. Avec ses 10 années d'expérience et une recherche-action, Cap Enfants a mesuré le résultat de cette approche permettant aux enfants de préparer leurs apprentissages avant l'entrée à l'école, pour leur donner toutes les chances de réussir.

Pour en savoir plus : www.capenfants.com

« Je découvre que je peux sentir, que je peux reconnaître une odeur, que je peux la différencier d'une autre et que, avec quelques répétitions, je peux m'en souvenir. »

Le système olfactif humain est déjà en partie fonctionnel in utero à la fin de la gestation. Il joue un rôle essentiel dans la relation initiale avec la mère et son développement se poursuit après la naissance. Faire travailler notre odorat, pour le rendre performant, pourrait être particulièrement important dès notre plus tendre enfance.

Les bambins en crèches sont de magnifiques petits êtres en formation, à la fois avides de découvrir le monde, à prendre du plaisir, à montrer qu'ils ont appris. On sait aussi que, jusqu'à l'âge d'environ 2 ans, l'enfant est relativement ouvert aux nouvelles expériences sensorielles, en particulier dans le domaine alimentaire. Or, ce qu'on appelle le « goût » d'un aliment est largement basé sur son profil aromatique, c'est-à-dire sur l'olfaction.



Cap Enfants

Ensuite, les enfants entrent pour plusieurs années dans une phase dite de « néophobie » plus ou moins prononcée, où un nouvel aliment peut être rejeté.

LES ATELIERS OLFACTIFS

À plusieurs reprises durant le mois, les enfants participent à des ateliers olfactifs. Ils partent à la découverte d'odeurs choisies par l'équipe pédagogique de Cap Enfants et préparées par les soins des parfumeurs de **Nez en Herbe**. Cela permet à chaque enfant de découvrir de nouvelles senteurs qui leur étaient jusqu'ici inconnues et ainsi de développer leur odorat et leur goût.

L'éveil des 5 sens des tout-petits favorise leur développement cognitif et ainsi leur permet de bâtir des fondements solides pour leurs futurs apprentissages. C'est pour cette raison que Cap Enfants a choisi de mettre en place ces ateliers olfactifs. Ainsi les enfants pourront apprécier la diversité et la qualité alimentaire pour grandir en bonne santé par la suite.

Nez en Herbe, une association visant à intégrer l'éveil olfactif dans les programmes éducatifs, dès la crèche et l'école maternelle

PRÉSENTATION DE L'ASSOCIATION

La création de **Nez en Herbe** a été publiée au Journal Officiel du 11 avril 2017.

L'association a pour but d'intégrer l'éveil olfactif dans les programmes éducatifs, en promouvant l'éveil de l'odorat dès la crèche et l'école maternelle.

Faire travailler notre odorat, pour le rendre performant, pourrait être particulièrement important dès notre plus tendre enfance.

Comme Annick Le Guéner le souligne dans ses ouvrages, l'odorat a connu en Occident une longue phase de dépréciation avant de devenir, depuis une vingtaine d'années, un sens « à la mode », privilégiant l'émotion, la spontanéité, l'individualité, le plaisir, voire favorisant la santé. En parallèle, les recherches scientifiques ont été relancées par la découverte des récepteurs olfactifs en 1991 (Prix Nobel en 2004).

Comme les autres sens, l'odorat permet de découvrir le monde et d'exercer la curiosité. Mais à la différence de ceux-là, étant relié directement aux centres cérébraux de l'émotion et de la mémoire, c'est aussi un moyen de se connaître soi-même.

LE BUREAU & LES MEMBRES D'HONNEUR DE L'ASSOCIATION

Le bureau est constitué de : **Roland Salesse**, président, **Didier Trotier**, trésorier et **Hélène Fournier**, secrétaire.

Les membres d'honneur sont : **Fatiha Ouchen** et **Jean Calmé** (deux fondateurs), **Annick Le Guéner** (anthropologue et philosophe, militante de la réhabilitation de l'odorat), **Chantal Artignan** (ancienne directrice de l'École Supérieure du Parfum, Paris), **Chantal Jaquet** (philosophe, auteur de *Philosophie de l'odorat*, PUF), **Violaine de Carné**, auteur de théâtre olfactif, comédienne, metteur en scène et « animatrice olfactive » (contes olfactifs, visites de musées, ateliers d'écriture) et **Betty Codet**, experte parfum.

Nous souhaitons préparer nos enfants à une approche olfactive consciente du monde actuel et futur.

À travers les quatre exemples suivants, nous pensons que l'éducation olfactive précoce peut profiter à la fois aux individus et à la société.

- Intégrer l'éveil olfactif pour favoriser le développement cognitif et les apprentissages.
- Rendre les futurs consommateurs conscients des messages odorants et gustatifs pour favoriser la diversité et la qualité de l'alimentation en vue de la santé, du bien-être et du plaisir.
- Parce que la recherche progresse sur le diagnostic olfactif des maladies et sur l'effet des odorants sur l'état psycho-physiologique : préparer le terrain à la médecine et au bien-être du futur.
- Parce qu'à toute culture il faut un éveil : ouvrir la voie à de nouveaux plaisirs esthétiques.



CONTACTEZ-NOUS ET CRÉONS ENSEMBLE UN ATELIER OLFACTIF DANS UNE CRÈCHE, UNE ÉCOLE MATERNELLE, ET MÊME POUR DES PUBLICS PLUS ÂGÉS



www.nez-en-herbe.org/nous-rencontrer/



Roland Salesse - président

Ancien chercheur à l'INRAe, il est l'auteur de *Odorat et Goût, Faut-il sentir bon pour séduire ?*, *Le cerveau cuisinier* et, avec Christophe Lavelle, de *De l'assiette au cerveau*.



Didier Trotier - trésorier

Ancien chercheur CNRS spécialiste de l'odorat et des neurosciences, il est actif dans diverses associations reliées à l'odorat et dans le Fonds de Dotation *5 Senses for Kids Foundation*.



Hélène Fournier - secrétaire

olfacto-thérapeute (*Sentir, ressentir pour se sentir mieux*), spécialiste des huiles essentielles, elle anime des ateliers olfactifs.