

La Lettre de La Minute internationale des odeurs - n°8

Après avoir abordé la pédagogie des odeurs à l'école (2024) et le diagnostic de l'anosmie chez les enfants (2025), l'édition 2026 mettra à l'honneur une nouvelle grande cause : **les patrimoines olfactifs**.

Tout comme nous possédons un patrimoine génétique, nous partageons également un **patrimoine olfactif**. Sur le plan individuel, chacun·e garde en mémoire des **odeurs liées à son vécu**. Avez-vous déjà réfléchi aux odeurs qui vous manqueraient si elles venaient à disparaître ? Quelle serait **votre madeleine de Proust olfactive** ?

Collectivement, il s'agit aussi de réfléchir à nos **expériences olfactives partagées**, celles qui nous relient à un territoire, une culture, une époque ou un mode de vie. Le **patrimoine olfactif** s'étend également au monde du vivant : les parfums des fleurs, par exemple, jouent un rôle essentiel dans la pollinisation.

Marc-André Selosse, parrain de la 3^e édition de La Minute internationale des odeurs



©Biogée

Marc-André Selosse est biologiste, professeur au Muséum national d'Histoire naturelle et spécialiste reconnu des champignons et des relations invisibles entre les êtres vivants. Auteur et conférencier, il s'attache à rendre accessibles les sciences du vivant, en mettant en lumière les liens sensibles entre nature, culture et environnement.

Son regard sensible et engagé sur le monde vivant fait écho à l'esprit de La Minute et fait de lui un parrain particulièrement inspirant pour la 3^e édition de La Minute internationale des odeurs.

Être ambassadeur de La Minute internationale des odeurs

La Minute internationale des odeurs vit aussi grâce à celles et ceux qui la font voyager, grandir et résonner au-delà des frontières.

Estelle Rassat, ambassadrice en Suisse de La Minute



©Estelle Rassat

Estelle Rassat, ambassadrice engagée de La Minute 2025 nous a fait parvenir **51 bostols** tout droit venus de Suisse.

Elle est praticienne et médiatrice de l'odorat, fondatrice du projet **Nez des Sens** en Suisse. Titulaire d'un Master en Chimie spécialité Parfum, elle est également certifiée en OSTMR® (Olfactive Stimulation Therapy and Memory Reconstruction) et formée en aromathérapie par l'École Lyonnaise des Plantes Médicinales.

À travers des ateliers olfactifs, des temps d'exploration sensorielle et des accompagnements individualisés, elle invite chacun à renouer avec son odorat, ses émotions et sa mémoire. Engagée et passionnée, Estelle œuvre pour faire de l'olfaction un véritable outil de bien-être et de compréhension de soi.



Entretien avec Estelle Rassat ambassadrice de La Minute 2025 et 2026

Pourquoi avoir participé à La Minute internationale des odeurs ?

"J'ai participé à La Minute internationale des odeurs parce qu'elle rejoint profondément mon parcours et mes convictions : l'odeur est une porte d'entrée directe vers la mémoire, l'émotion et la relation au vivant.

Cette initiative sensorielle et poétique propose un temps simple mais puissant : s'arrêter, respirer et ressentir. Aucune difficulté à la déployer, il suffit d'avoir un bostol et un stylo à portée de main pour consigner ce que nous flairons.

J'ai non seulement relayé l'événement auprès de mon réseau mais j'ai également proposé plusieurs participations collectives dans le cadre de séances d'olfactothérapie et d'aromathérapie que j'anime.

Tous les participants ont été invités à vivre cette minute comme un véritable temps de présence à soi et à l'environnement tout en encourageant une approche libre et sensible de la description des odeurs, sans jugement ni expertise requise. Ces moments ont permis à chacun de sentir & ressentir, de mettre des mots sur l'odeur perçue et d'accueillir ce qu'elle faisait émerger"

Qu'est ce qui vous a motivée à vous mobiliser en tant qu'ambassadrice ?

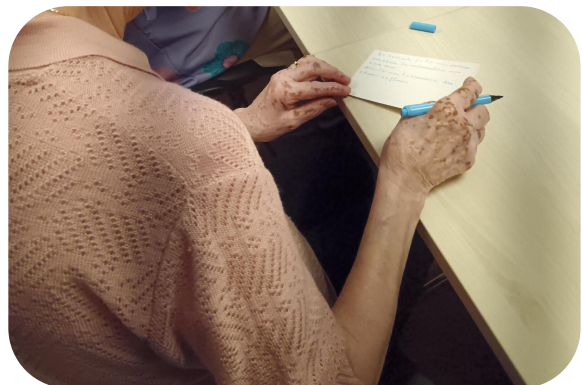
"Devenir ambassadrice était une manière naturelle de mettre ma passion pour les odeurs au service d'un projet collectif et citoyen avec une dimension profondément inclusive. Tout le monde peut participer, quel que soit son âge, sa culture ou son rapport aux odeurs. Chaque édition met sous le feu des projecteurs une thématique qui mérite d'être connue par le plus grand nombre que ce soit la question de la pédagogie des odeurs à l'école ou de l'anosmie chez les enfants. Cette année l'événement prend une dimension spéciale en soutenant le patrimoine olfactif. Être ambassadrice, c'était pour moi l'occasion de créer des ponts entre les territoires, de faire rayonner une expérience sensorielle

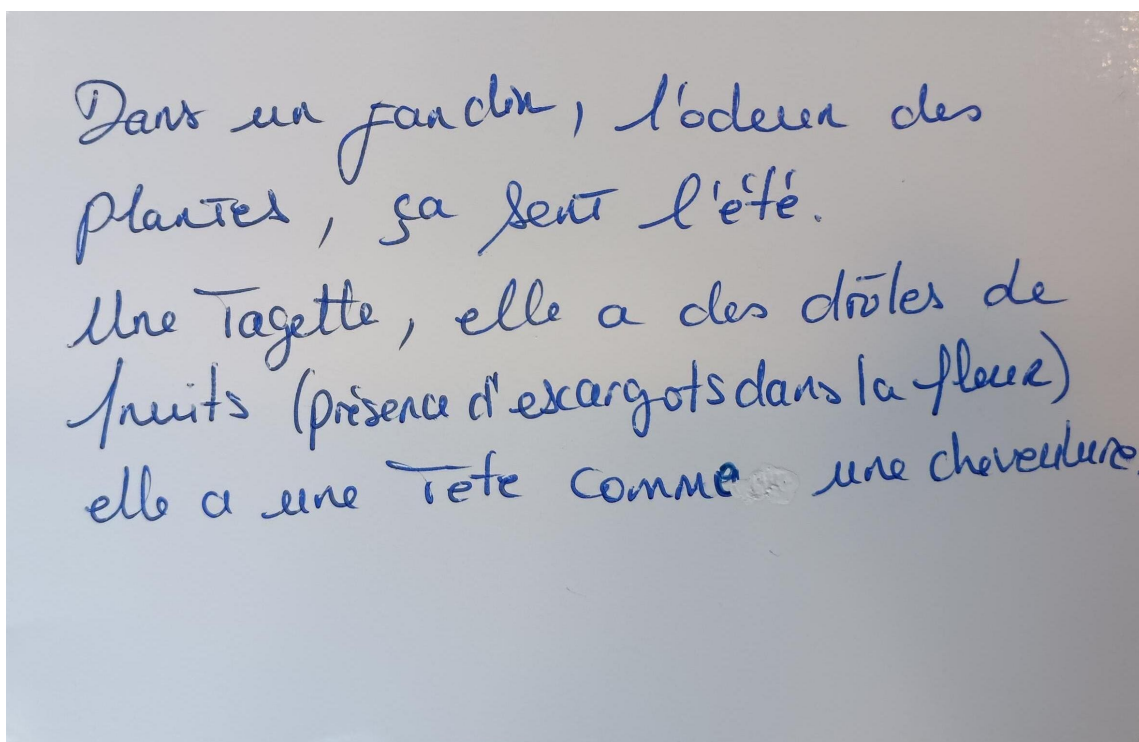
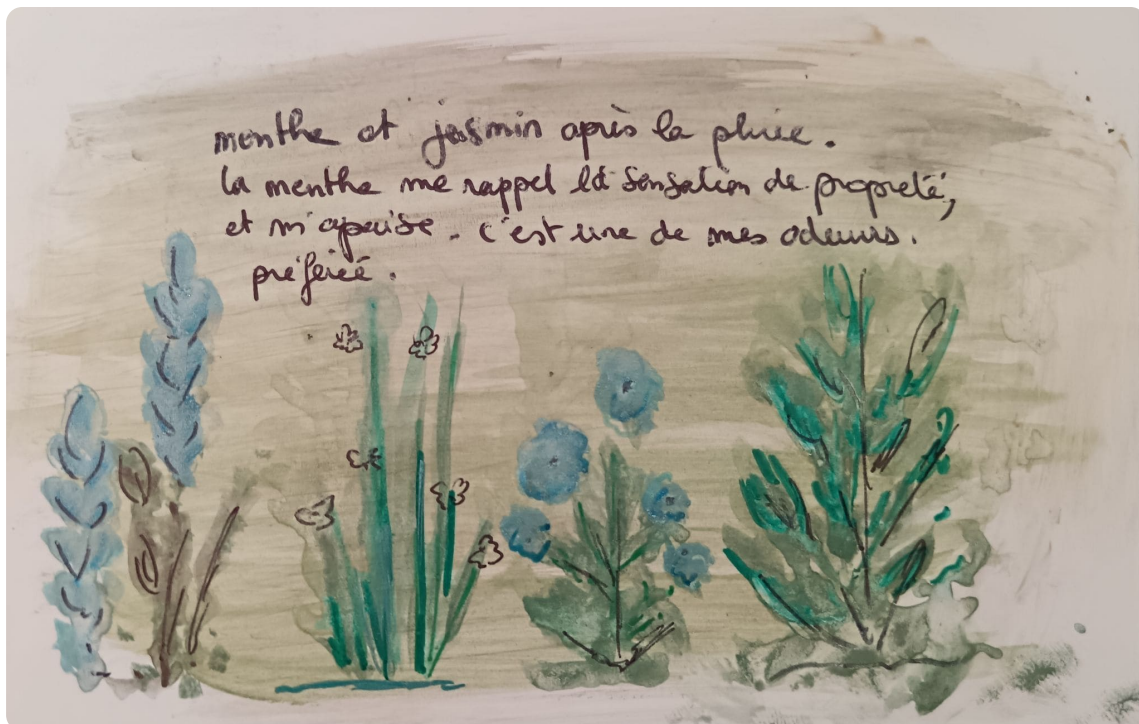
commune et de montrer que l'olfaction est un langage universel qu'il ne faut pas hésiter à employer, il n'y a pas besoin d'être un expert pour s'autoriser à parler des odeurs et de ce qu'elle provoque en nous."

Qu'avez-vous particulièrement aimé dans cette expérience ?

"J'ai été touchée par la diversité, la richesse et la sincérité des retours que ce soit avec des adolescents, des adultes ou personnes âgées en situation de handicap ou pas. J'ai particulièrement apprécié la liberté laissée à chacun. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse, pas de vocabulaire imposé, aucun format spécialement attendu. Les retours recueillis ont été d'une grande richesse émotionnelle, chacun s'est approprié l'exercice à sa manière, révélant des perceptions très personnelles, souvent liées à des souvenirs ou à des émotions. Cette diversité de regards illustre toute la richesse du monde olfactif et l'importance de lui accorder une place dans nos observations quotidiennes. Cette authenticité est vraiment précieuse et rare.

J'ai aussi beaucoup apprécié cette synchronisation collective : savoir que, au même instant, des personnes dans différents pays respirent et sentent le monde avec attention."





©Estelle Rassat

Quel est votre rapport à l'odorat ?

"L'odorat est le fil conducteur de ma vie. Il relie l'enfant que j'étais, fascinée par les odeurs du quotidien, à la scientifique que je suis devenue, puis à la praticienne en thérapie olfactive & aromathérapie que je suis aujourd'hui. C'est un sens chimique à la fois extrêmement précis, fiable et infiniment subjectif sur le plan émotionnel. Il nous parle sans détour et nous ramène à l'essentiel. L'odorat est pour moi un sens unique, intime malheureusement trop souvent sous-estimé et pourtant d'une grande utilité. Il est directement lié à la mémoire, aux émotions et à l'inconscient et peut nous permettre d'ouvrir les clés de notre monde intérieur. Une odeur peut ramener instantanément à un lieu, une personne ou une période de vie sans qu'on l'ait volontairement convoqué. C'est un sens qui ne triche pas et qui nous relie profondément au vivant."

Pourquoi souhaitez-vous renouveler votre engagement aujourd'hui ?

"Je constate chaque jour, dans ma pratique, à quel point l'odeur peut accompagner, apaiser, révéler et reconnecter. Renouveler mon engagement, c'est continuer à offrir des espaces où l'on prend le temps de sentir, dans un monde qui va trop vite. La Minute internationale des odeurs offre un cadre simple pour réapprendre à écouter le monde autrement. Renouveler mon engagement, c'est continuer à semer cette attention sensible et collective qui remet l'humain au cœur de l'expérience."

Comment percevez-vous votre rôle d'ambassadrice de La Minute internationale des odeurs ?

"Je perçois mon rôle comme celui d'une passeuse : relayer l'initiative, susciter la curiosité, encourager l'expression libre et valoriser chaque ressenti. Être ambassadrice, c'est contribuer à faire émerger une culture de l'odorat au service d'une meilleure compréhension de notre environnement et c'est aussi porter la voix de celles et ceux qui participent, montrer que l'olfaction est un formidable outil de lien, de création et de conscience qui est accessible à tous."

Devenez ambassadeur.ice de La Minute internationale des odeurs 2026

Envie de faire vivre La Minute internationale des odeurs au sein de votre structure ou de votre entreprise ? Ou d'accompagner un groupe, une classe ?

Vous souhaitez renouveler votre engagement et poursuivre cette aventure sensorielle à nos côtés ?

Faites-le nous savoir !

✉ Contactez-nous à : mio@atmonormandie.fr | 02 35 07 94 30

Atmo Normandie

3 place de la pomme d'or, 76000, Rouen, France

Contactez-nous sur : mio@atmonormandie.fr ou +33 2 35 07 94 30



Cet e-mail a été envoyé à {{ contact.EMAIL }}

Vous avez reçu ce message car vous avez contribué à faire connaître La Minute internationale des odeurs.

[Me désinscrire](#) | [Modifier mes préférences](#)