

ACTIVITÉ

Ton loto des odeurs fait maison!

Si tu es passion-né·e par l'odorat, voici un tutoriel pour créer toi-même un jeu de collection d'odeurs à identifier

ETAPE 1 : Récolte des substances odorantes dans ta maison et dehors

DANS LA MAISON

(Cuisine, salle de bain, lingerie...)

Thé/Cacao * Beurre de cacahuète *

Épices (clou de girofle, cannelle...) *

Moutarde * Oignon, Ail * Peau

d'orange (ou citron, mandarine...)

*Savon * Parfum * Huile essentielle

(lavande, menthe...) * Poudre à lessiver

* Encens ...

DEHORS

(Jardin, parc, forêt...)

Herbe coupée, foin * Pomme de pin*

Aiguilles de sapin * Fleurs * Terre *

Charbon (odeur de fumée de bois) *

Menthe * Basilic * Citronnelle ...

ETAPE 2 : Place-les dans des pots opaques avec un couvercle (bocaux en verre peints ou recouverts de papier, boîtes de jeu des oeufs Kinder ou de vieux films photo, pots de yaourt et gobelets en plastique, ...)

ETAPE 3 : Pose une étiquette numérotée sous le fond de chaque pot et écris une liste à part indiquant à quel numéro correspond quelle odeur.

ASTUCES

Essaie d'avoir des **pots identiques**

Les odeurs **liquides** peuvent être imprégnées sur un **morceau de coton/ouate** posé dans le pot.

Prévois un **réipient avec une poignée de grains de café** : l'odeur du café permet de remettre à zéro l'odorat après l'inhalation de plusieurs odeurs.

Tu peux dessiner ou trouver **une image pour chaque odeur** et t'en servir comme **plateau de jeu** pour poser sur l'image correspondante le pot avec l'odeur qu'on pense avoir reconnue.

Pose des questions **pour faire parler les souvenirs des joueurs** :
Aimes-tu cette odeur ? (ça sent bon ou non) A quoi cette odeur te fait-elle penser (lieux, personnes, moments, ...)?

ESPACE PERSONNEL

ÉCRIS CE QUE TU AS PENSÉ DU JEU,
TON ODEUR PRÉFÉRÉE, ...

DESSINE CE QUE LE JEU T'A INSPIRÉ!



Une initiative du



Avec le soutien de



É.R : JP Van Vooren – © FARES, asbl – Rue de la Concorde 56 – 1050 Bruxelles – 12/2017 – Dépôt légal : D/2017/5052/1

AU FIL DES ODEURS

DÉCOUVRE COMMENT LE NEZ FONCTIONNE,
À QUOI IL SERT ET COMMENT LE CONSERVER
EN PLEINE FORME !

L'odorat est un des 5 sens du corps humain.
Avec le goût, la vue, l'ouïe (oreilles) et le toucher.
Il permet de récolter des informations utiles
sur le monde dans lequel on vit.



L'ODORAT, QU'EST-CE QUE C'EST ?

IL EXISTE DES MILLIARDS D'ODEURS !
L'humain en perçoit entre 400 et 10 000.
Certaines sont agréables, d'autres non.

LES ODEURS sont des molécules odorantes invisibles qui vont aller au fond du nez, dans la cavité des fosses nasales.

NOUS RESPIRONS ET NOUS SENTONS AVEC NOTRE NEZ.
Les odeurs flottent dans l'air. Lorsque nous respirons, l'air inspiré par le nez et la bouche apporte avec lui toutes les odeurs qui nous entourent.

LES POILS ET LE MUCUS NASAL servent à filtrer, nettoyer, humidifier et réchauffer l'air respiré.

LA CAVITÉ NASALE est tapissée de millions de cellules et de nerfs spécialisés chargés de capter les odeurs et d'informer le cerveau qui les découvre, les mémorise ou les reconnaît.



L'ODORAT, À QUOI ÇA SERT ?

L'odorat nous protège : il nous aide à **choisir ce qui est bon** pour notre santé et à **identifier des signes de danger** comme le feu.



Grâce à lui, nous pouvons **goûter la saveur des aliments**. Savais-tu que sans odorat, on perçoit à peine **10%** du goût ?



Les odeurs participent aux **émotions** ressenties et aux **souvenirs** que nous avons. Elles permettent de **découvrir et reconnaître** des aliments, des parfums, des personnes, des lieux et des situations.

QU'EST-CE QUI PEUT PERTURBER L'ODORAT ?

La **diminution d'odorat** peut apparaître suite à une **maladie** (sinusite, rhume), à cause d'une obstruction mécanique (polype des fosses nasales), suite à un **accident**, lors d'une maladie grave, ou en conséquence du **tabagisme**.

LE TABAGISME ACTIF désigne la consommation **volontaire** de tabac par un fumeur.

LE TABAGISME PASSIF consiste à inhaler de manière **involontaire** la fumée de tabac dégagée par un ou plusieurs fumeurs.

LE TABAGISME PASSIF DIMINUE LES CAPACITÉS OLFACTIVES DES ENFANTS, D'OÙ L'IMPORTANCE DE NE JAMAIS FUMER À LEUR CÔTÉ, NI TABAC NI CIGARETTE ÉLECTRONIQUE.

BONNE NOUVELLE !
Après 2 jours sans tabac,
le goût et l'odorat du fumeur
et de son entourage s'améliorent déjà !

LES BONS GESTES POUR UN AIR DE QUALITÉ

Nous passons pas mal de temps à l'intérieur, alors autant connaître quelques **moyens simples de préserver et renouveler la qualité de l'air** qu'on y respire :
• On peut **diminuer l'usage de produits polluants à l'intérieur**, comme le tabac (toujours fumer à l'extérieur), les parfums d'intérieur, les pschiitts anti-insectes, les sprays d'entretien... Pour le ménage, il existe des alternatives naturelles et meilleur marché.
• Été comme hiver, il est bon d'**aérer les pièces 15 minutes chaque jour**.
• **Aspirer et changer les draps régulièrement** (± tous les 15 jours) réduit la poussière et les problèmes de santé associés.

Jeu 1 Expressions courantes

Pour chacune de ces expressions liées au sens de l'odorat, remplace le mot manquant :

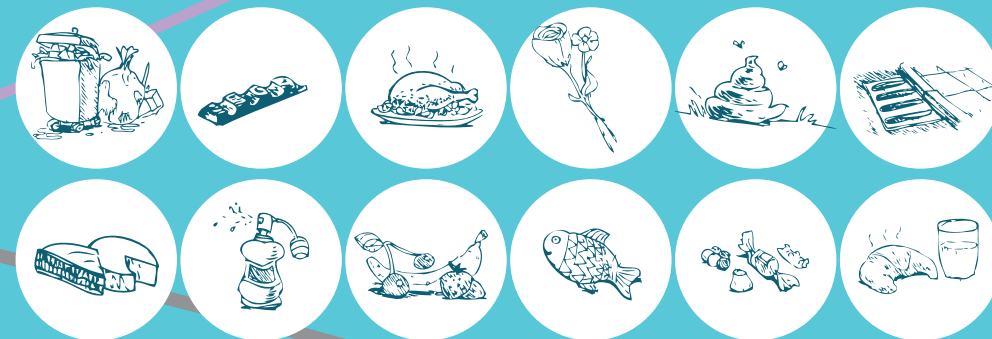
A) MOUTARDE - B) PIQUER - C) NEZ - D) DOIGTS - E) PIED

1. Cet exercice est facile ! Nous l'avons fait les dans le nez.
2. Il est énervé, la lui monte au nez.
3. Elle a nargué son frère en lui faisant un de nez.
4. Les enfants sont épuisés, je les vois du nez.
5. Nous sommes tombés à nez avec la directrice au cinéma.

Jeu 2 Odo-picto

J'AI ME OU JE N'AI ME PAS ?

Indique sur chaque image si l'odeur te plaît ou te déplaît !



Jeu 3 Les nez spécialisés

Sais-tu que certaines personnes et même certains animaux ont un métier lié à l'odorat ? Pour info, le flair est souvent bien plus développé/puissant chez l'animal que chez l'humain.

RELIE LE SPÉCIALISTE À L'ODEUR QUI CORRESPOND À SON MÉTIER

1. LE COCHON
2. LE PARFUMEUR
3. LE CHIEN
4. L'ŒNOLOGUE

- A) LE VIN (création et conseils à la vente)
- B) L'HUMAIN (aide au sauvetage)
- C) LE PARFUM (création de senteurs)
- D) LA TRUFFE (champignon rare et précieux)