

Protocole de rééducation olfactive

Préparation :

- Procurez-vous dans votre supermarché et votre pharmacie les produits suivants :
 - Vanille (gousses ou poudre) – Café - Clou de girofle - Huile essentielle de citron - Vinaigre de vin - Huile essentielle de lavande - Curry - Huile essentielle de rose - Cannelle
- Prenez soin de placer toutes les épices dans des contenants hermétiques (pot muni d'un couvercle) afin d'en conserver tout le potentiel olfactif.
- Les huiles essentielles quant à elles seront également placées dans un pot hermétique et diluées dans de l'eau (20 gouttes d'huile essentielle pour 50 ml d'eau).
- Chaque pot devra être étiqueté avec le nom du produit qu'il contient.

Entraînement :

- Fréquence : 2 fois par jour (matin et soir).
- Conditions : Placez-vous dans une pièce calme (permettant une concentration maximale) et évitez toute source de distraction olfactive (parfum, bougie d'ambiance, odeurs de cuisine, etc.) et gustative (à distance des repas).

Protocole (à réaliser pour chaque produit) :

- Lire attentivement la désignation du produit que vous allez sentir afin de solliciter votre mémoire olfactive.
- Déboucher le produit et le sentir pendant 15 secondes en le plaçant à deux centimètres environ du nez et en réalisant un mouvement de va-et-vient de droite à gauche afin de stimuler les deux narines.
- Reboucher le produit et attendre 15 secondes avant de passer au produit suivant.
- Suivi : Chaque semaine (tous les dimanches par exemple), notez les odeurs que vous avez perçues (Ai-je senti quelque chose ou non ?) et les odeurs que vous avez reconnues (Suis-je capable de dire de quel produit il s'agit ?).