

REEDUCATION OLFACTIVE

Principe

Dans le cadre de votre perte d'odorat, nous vous proposons de réaliser un travail de rééducation olfactive. Le principe de cette rééducation est de sentir **4 odeurs différentes deux fois par jour pendant 5 min**. Il faut changer le set des 4 odeurs tous les mois et la durée de la rééducation doit se faire au minimum pendant 3 mois. Une consultation de réévaluation vous sera proposée après 3 mois afin de juger de l'efficacité de ce traitement.

En pratique, il faut lire le nom du produit avant de le sentir pour donner le temps au système sensoriel d'associer les deux informations. Lorsque vous percevez une amélioration de votre odorat, vous pouvez également faire l'inverse, sentir le produit et trouver son nom.

Pourquoi le faire ?

De nombreuses études portant sur la rééducation olfactive ont montré un bénéfice important en termes de récupération olfactive avec une meilleure identification et discrimination des odeurs, une amélioration du bien-être global et une diminution des symptômes dépressifs (si présents).

Quel support utiliser ?

- Jeux de société : « Le loto des odeurs (30 odeurs) » (de 25- 35€) **(1)**
- « Les boîtes à odeurs » (matériel Montessori) de chez Nature & Découverte (35€) **(2)**
- Dos medical smell training (A commander en ligne sur le site en anglais : <https://www.kno-winkel.nl/en/nose/smell-training/> , prix pour 4 odeurs : 19.75€) **(3)**
- Autres possibilités : épices pour cuisiner et huiles essentielles

Exemple de choix de 4 odeurs

- **Une odeur fruitée** (citron, orange, clémentine)
- **Une odeur florale** (rose, lavande)
- **Une odeur épicée** (cannelle, clou de girofle, thym, coriandre)
- **Une odeur mentholée** (menthe, eucalyptus)/**résineuse** (pin)



(1)

Combinaisons proposées en fonction des supports

- **Le loto des odeurs : (ne comprend pas d'épices)**
 - Eucalyptus – rose – citron – noix de coco
 - Menthe – lavande – orange – vanille
- **Les boîtes à odeurs :**
 - Clou de girofle – lavande – citron – menthe
 - Pin – vanille – coriandre – mandarine
- **Dos medical smell training (sets déjà préparés) :**
 - Clou de girofle – rose – citron – eucalyptus
 - Menthe – jasmin – thym – mandarine



(2)



(3)