



Centre de Recherche en Neurosciences de Lyon
CNRS UMR5292-INSERM U1028, Université Claude Bernard Lyon 1
95, boulevard Pinel, F69500 Bron
Contact chercheur : camille.ferdenzi@cns.fr

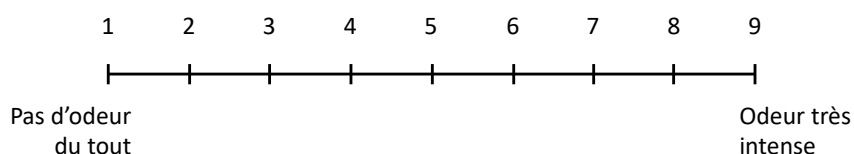
Rééducation olfactive

Conseils

Ce programme de rééducation olfactive a été conçu par l'équipe Neuropop du Centre de Recherche en Neurosciences de Lyon. Il a pour objectif d'aider des personnes atteintes de troubles de l'odorat à récupérer leurs perceptions.

Le principe de ce programme est le suivant.

- Il dure 12 semaines (3 mois) et nous vous proposons tout simplement d'utiliser des produits odorants que vous avez chez vous.
- Pendant ces 12 semaines, chaque jour à peu près à la même heure et de préférence à distance des repas, vous sentirez chacune des odeurs (au minimum 5) que vous aurez sélectionnées au préalable parmi les produits disponibles dans vos placards. Vous trouverez une fiche d'aide au choix des odeurs dans la suite de ce document.
- Sentez les odeurs une par une, en essayant d'observer un intervalle d'environ 1 minute entre chaque. Flairez l'odeur plusieurs fois de suite, en vous concentrant sur elle et en essayant de réactiver le souvenir que vous avez de cette odeur. Ensuite, vous pouvez évaluer l'intensité de l'odeur sentie à l'aide d'une échelle allant de 1 « pas d'odeur du tout » à 9 « odeur très intense » :



Si vous détectez une odeur, vous pouvez aussi noter quelle émotion elle suscite chez vous et tenter de la décrire. Nous vous conseillons d'utiliser un carnet pour y noter quotidiennement vos perceptions / vos ressentis.

- Cette séance quotidienne ne devrait pas vous prendre plus de 5 minutes.
- N'hésitez pas à doubler le nombre de séances quotidiennes (par ex. une séance le matin et une séance le soir) et à prolonger la rééducation au-delà de 12 semaines, si vous vous sentez motivé(e).

Fiche d'aide au choix des odeurs

Pour cette rééducation olfactive, vous allez utiliser des produits que vous avez chez vous, dans vos placards. Voici quelques consignes pour le choix de ces produits :

1. Choisissez des odeurs variées, bien différentes les unes des autres (par exemple, ne prenez pas uniquement des odeurs fruitées). Une liste vous est proposée ci-dessous à titre indicatif, pour vous aider dans vos choix.
2. Choisissez des produits qui sont stables dans le temps, c'est-à-dire qui seront toujours les mêmes au cours des 12 semaines de rééducation (par exemple, le café moulu de votre marque habituelle). Cela vous permettra d'observer votre progression de manière plus fiable. Favorisez des produits peu périssables.
3. Choisissez des odeurs qui sont fortes (vous pouvez vous faire aider d'un proche pour cela). Utilisez les produits sous la forme la plus concentrée possible, et à température ambiante (ne faites pas votre rééducation avec des produits tout juste sortis du réfrigérateur).
4. Pensez à renouveler régulièrement les produits que vous avez choisis pour votre rééducation. Ici encore, n'hésitez pas à vous faire aider d'un proche pour vérifier la qualité des produits.

Exemples de produits que vous pouvez sélectionner

Cette liste par catégories d'odeurs est indicative. Adaptez vos choix en fonction des conseils ci-dessus et de ce que vous avez à disposition.

Fruité, sucré

Une confiture (fraise, abricot, orange, framboise...)
Un jus de fruit (orange, pomme, pamplemousse, ananas...)
Extrait de vanille
Pâte à tartiner
Miel, Sirop d'érable

Epices, herbes, autres

Une épice (clou de girofle, cardamome, cannelle, coriandre, cumin...)
Une herbe aromatique (thym, laurier, romarin, basilic, origan...)
Une sauce (soja, tomate, ketchup, pesto, barbecue...)
Une huile (d'olive, de sésame, de noix de coco...)

Produits piquants


Un condiment piquant (moutarde, vinaigre, poivre moulu...)
Un alcool fort (vodka, rhum...)
Vicks vaporub ou Baume du tigre

Cosmétiques, produits ménagers

Dentifrice
Savon pour les mains, gel douche
Shampooing, après shampooing, soin pour les cheveux
Crème pour les mains, lait pour le corps, crème solaire
Parfum
Huile de massage
Lessive

Divers

Café (moulu, instantané), thé ou infusion
Conserve de poisson (thon...)
Chips, biscuits
Nourriture pour chat/chien/poissons
Mégot de cigarette ou cendrier, allumettes brûlées
Cirage
Encens

IMPORTANT : n'utilisez pas de produits nocifs possédant un pictogramme du type  (produits ménagers, produits de bricolage...). Par ailleurs, évitez les huiles essentielles car elles sont déconseillées dans certains cas (femmes enceintes, enfants, personnes sous traitement médicamenteux ou souffrant d'affections particulières...).

Ma liste d'odeurs

	Détail	Mes commentaires
Odeur 1		
Odeur 2		
Odeur 3		
Odeur 4		
Odeur 5		
<i>Facultatif</i>		
<i>Facultatif</i>		
<i>Facultatif</i>		
<i>Facultatif</i>		
<i>Facultatif</i>		

Mon calendrier

Date de début de ma rééducation	
Date de fin prévue (durée 12 semaines minimum)	

Mes notes

A garder en tête

La récupération de l'odorat est généralement lente, progressive. Le délai peut être long avant que vous constatiez une amélioration. Faites preuve de patience et de persévérance !

Pour aller plus loin...

Site web d'information sur l'odorat :

<https://project.crn.fr/odorat-info/>

Questionnaire à compléter en ligne « troubles de l'odorat et qualité de vie » :

<https://form.crn.fr/index.php/146862?newtest=Y&lang=fr>

Livre : Cerveau et odorat : Comment (ré)éduquer son nez

(Moustafa Bensafi & Catherine Rouby). EDP Sciences. Septembre 2020, 136 pages.

<https://laboutique.edpsciences.fr/produit/1146/9782759825097/Cerveau%20et%20odorat>