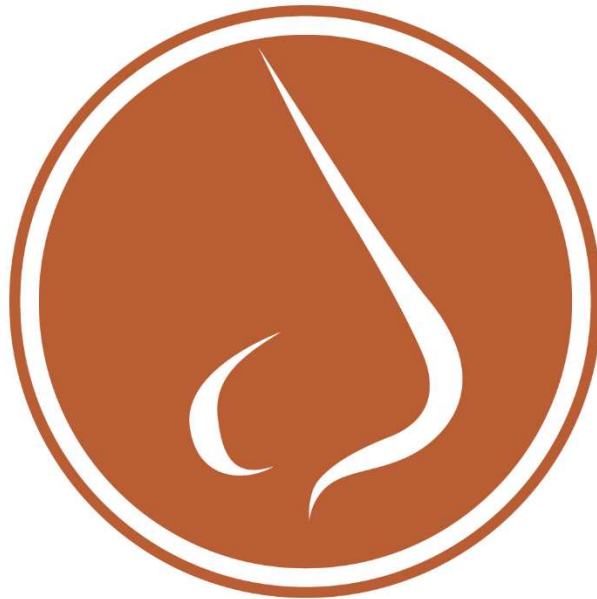


Protocole de rééducation olfactive

1^{ère} rééducation olfactive

12 semaines minimum - Odeurs 1-6

24 semaines conseillées



ANOSMIE.ORG

Association anosmie.org

(Jean-Michel Maillard - président de l'association - anosmique traumatique)

&

Hirac Gurden

(Directeur de recherche en neurosciences - CNRS - Paris)

1^{ère} rééducation olfactive

12 semaines - Odeurs 1-6

Élaboré pour l'association 'Anosmie.org' par :

Hirac GURDEN, neurobiologiste et directeur de recherche en neurosciences au CNRS

Jean-Michel MAILLARD, anosmique et président fondateur de l'association

Ce protocole est basé sur les nombreuses publications et travaux internationaux de l'équipe de recherche de **Thomas Hummel à Dresde** (Allemagne). Vous pouvez retrouver ces publications à l'adresse suivante https://www.researchgate.net/profile/Thomas_Hummel. L'entraînement olfactif consiste en deux séances quotidiennes de stimulation olfactive de courte durée par l'utilisation de 4 odeurs (qui peuvent être étendues à 6 si vous le souhaitez). Les résultats indiquent qu'environ un tiers des hyposmiques (hors Covid) vont mieux du point de vue de la sensibilité olfactive après cet entraînement. Ils disent aussi être dans un mieux-être et une meilleure qualité de vie. Très récemment, JM Maillard et H. Gurden ont participé à la publication d'un article récent qui montre que 64% des personnes anosmiques postCovid récupèrent dès le premier mois de rééducation olfactive (Denis et collaborateur, 2021, JMIR).

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L.335-2 et s. du Code de la propriété intellectuelle.

Hirac Gurden a utilisé le protocole du **Professeur Hummel** comme base de travail. Avec l'approbation du **Professeur Hummel**, **Hirac Gurden** et **Jean-Michel Maillard** l'ont modifié pour l'adapter à une population générale. Récemment ils ont collaboré avec le Dr. Fabrice Denis et la start-up Kelindi pour la création d'une application web « covidanosmie.fr » qui permet de guider le patient dans sa rééducation et d'enregistrer ses améliorations.

OBJECTIF DE CE PROTOCOLE

Il est de fournir à ceux qui le souhaitent, à ceux qui en auront la volonté, d'entamer une véritable **démarche de progrès sensoriel, qui sollicite à la fois, nez, corps et esprit**. Il faut tout de suite préciser que cette rééducation ne nous donne **pas la garantie de résultats sur le plan olfactif**. Cependant, entamer cette démarche aura comme conséquence de **réconcilier** les hypo- et anosmiques avec leur sens olfactif diminué ou perdu, voire, dans certains cas, d'être capable de **retrouver quelques sensations olfactives**. Cette démarche optimiste et volontaire pourra aussi avoir un impact positif sur nos sensations lors des repas et le redéveloppement de notre goût.

A QUI S'ADRESSE CE PROTOCOLE ?

Il s'adresse en priorité aux hyposmiques et aux anosmiques, quelle que soit l'origine de ce trouble dysosmique. Le cas des anosmiques congénitaux est évidemment à mettre à part, du fait de l'absence d'expression des récepteurs olfactifs et de la réduction du volume des bulbes olfactifs, mais il existe quand même la possibilité de stimuler le nerf trijumeau, ce qui nous amènera à publier un 2ème protocole spécifique à cette fin par la suite.

Ce protocole s'adresse également aux normosmiques (ceux qui possèdent leur sens de l'odorat) car **avoir une bonne sensibilité olfactive n'est pas innée** : le sens de l'odorat est utile à tout âge et il doit être développé tôt. Nous plaçons donc les enfants en 1ère ligne de cet apprentissage car leur odorat est un bien précieux qu'il faut stimuler et développer. Les parents normosmiques pourront aussi bénéficier de cette stimulation olfactive avec leurs enfants. L'odorat est un sens social, qui demande le partage.

Pour les patients qui voudraient suivre ce protocole, il serait très utile de faire un **test de sensibilité olfactive en service ORL** avant et après cet entraînement pour vérifier s'il y a eu un changement de cette sensibilité. Cela étant, la personne par elle-même peut sentir les premiers changements, même si les tests d'auto-évaluation subjective ne sont pas les meilleurs pour se rendre compte d'une amélioration réelle... **mais tant que la personne "se sent" mieux, c'est l'essentiel !**

DURÉE DU PROTOCOLE

La durée minimale est de 12 semaines. Des articles ont montré que 24 semaines entraînaient davantage encore de récupération chez des patients hypo ou anosmiques. Elle peut sembler longue mais ce rendez-vous quotidien avec soi-même, en se concentrant sur ses sensations, est très important pour les chances de retrouver un minimum de sensations olfactives. En plus des deux séances quotidiennes de stimulation olfactive décrites en détails par la suite, utiliser des diffuseurs d'huiles essentielles variées et que vous aimez permettra un enrichissement olfactif régulier.

LA RÉÉDUCATION OLFACTIVE EN QUELQUES CHIFFRES

Ce protocole basé sur des travaux scientifiques nous permet de fournir à ceux qui le réalisent, l'assurance que cette démarche a obtenu des résultats par les équipes de recherches qui l'ont menée.

Par exemple, dans le premier article international publié par l'équipe du **Professeur Hummel** en 2009 dans le journal scientifique Laryngology, avec un protocole de 12 semaines, 33% des 40 personnes testées (hors Covid évidemment) retrouvent une sensibilité olfactive au moins partielle. Une étude grecque publiée par l'équipe de **Constantinidis** en 2013 montre que 67.8% des dysosmiques postinfectieux et 33% des traumatiques récupèrent une fonction olfactive au moins partielle avec 16 semaines de rééducation. L'équipe de **Hüttenbrink** montre également en 2014 que 63% des 24 patients anosmiques postinfectieux de l'étude récupèrent au moins partiellement leur capacité olfactive au bout de 12 semaines. Enfin, avec 24 semaines de rééducation (publication de l'équipe de Hummel en 2015), ce nombre passe à près de 50% des 68 personnes testées. Dans toutes ces études, les patients sont suivis à l'hôpital, font la rééducation chez

eux, et leur odorat est évalué à l'hôpital par une batterie de tests pour estimer leur détection, discrimination et identification olfactives. Les groupes comprennent autant de femmes que d'hommes.

TÉMOIGNAGE DE JEAN-MICHEL MAILLARD

Je me permets un aparté sur ce que nous avons appelé un '**retour possible de quelques sensations olfactives**' dans le premier paragraphe. Je suis anosmique traumatique depuis bientôt 4 ans et je suis en mesure aujourd'hui de **détecter** quelques signaux odorants de très faible intensité (contre des milliers pour les normosmiques) sans savoir s'il s'agit de l'activité de mon nerf trijumeau ou bien de quelques fibres olfactives encore fonctionnelles.

Ce qui est certain, c'est que ces progrès sont le fruit d'une **envie personnelle d'avancer**, d'un **optimisme à toute épreuve** et d'une volonté de **me réconcilier avec ce sens de l'odorat** en le sollicitant dès que j'en ai l'occasion, **en me concentrant** pour le faire, même si les résultats sont **très souvent négatifs**.

Voici quelques odeurs que je suis capable de '**détecter**' aujourd'hui :

- La cuisson des aliments
- Le poisson
- Le chocolat bio **lors de sa fabrication**
- Le parfum **Acqua Di Gio** de chez Giorgio Armani
- La cigarette
- L'essence

En revanche, **l'identification** de ces odeurs est beaucoup plus **compliquée** mais je pense que cela pourra peut-être progresser avec le temps. Ces milliers d'odeurs qui constituaient ma bibliothèque olfactive ont disparu, je ne les retrouverai jamais, il faut donc reconstruire cette bibliothèque même si sa capacité sera infiniment plus faible.

ODORAT ET RESPIRATION

Notre nez, symbole de notre odorat (présent mais souvent négligé pour les normosmiques; perdu tout ou en partie pour les ano- et hyposmiques) doit être réhabilité ! Pour les personnes dysosmiques, il ne servira plus totalement comme avant à savourer toutes les senteurs de la vie mais n'oublions pas qu'**odorat et respiration sont inséparables**. Nous ne pouvons arrêter de respirer donc de sentir. Notre nez nous amène la vie, l'oxygène qui alimente notre corps. Il peut aussi nous permettre de nous relaxer. **Travailler sa respiration** par des exercices effectués en [sophrologie](#), [Feldenkrais](#), [QiGong](#) ou [Yoga](#) est une voie très intéressante pour **diminuer l'anxiété** et augmenter la concentration chez tout le monde, et particulièrement chez les dysosmiques. Cette approche permet aussi de faciliter la détection et l'identification des odeurs.

MATÉRIEL

1. Huiles essentielles

- **Le citron** (citrus limonum)
- **Le clou de Girofle** (eugenia caryophyllus)
- **La rose** (rosa) ou **le géranium rosat** (pelargonium graveolens)
- **L'eucalyptus** (eucalyptus globulus)

Sélectionnez des produits BIO pour garantir une bonne qualité de produit.

Ces 4 odeurs ont été choisies dans les études de **Thomas Hummel** sur la base de la classification des odeurs en grandes familles établie par **Hans Henning** il y a plus d'un siècle.

Nous conseillons d'ajouter deux odeurs supplémentaires à cette série si vous pensez avoir le temps à chaque séance de prendre quelques minutes en plus, mais 4 odeurs suffisent.

- **La menthe poivrée** (mentha piperita) (pour favoriser la stimulation du nerf trijumeau, même si le citron et l'eucalyptus ont une composante trigéminal)
- **La graine de café** (coffea arabica) (odeur particulière dans nos vies, du réconfort, de la famille)

2. Flacons, étiquettes et carnets

- 6 flacons d'huiles essentielles de **10 ml** suivant les odeurs ci-dessus
 - Les huiles pourront être conservées durant 12 semaines
- 6 flacons opaques identiques de 100 ml, vides
- Quelques étiquettes pour identifier les flacons
- Votre carnet de suivi
- Votre optimisme et votre envie de progresser ;)



3. Préparations

- Identifier chaque flacon en collant une étiquette **sur le dessous** (voir photo)
- Compléter la **feuille de correspondance** qui se trouve dans votre carnet de suivi
- Verser l'intégralité de chaque flacon d'huile essentielle dans chaque grand flacon

*Il est important que les flacons soient identiques pour **ne pas pouvoir les reconnaître facilement***

- Les flacons devront être stockés à l'abri de la chaleur et la lumière



Jour n°1

- Laver les flacons à l'eau chaude
- Vider chaque petit flacon de 10ml d'huile essentielle dans un grand flacon
- Identifier chaque flacon
- Compléter le tableau ci-dessous
- Les huiles essentielles pourront être utilisées durant les 12 semaines

Odeurs	N° de flacon
	1
	2
	3
	4
	5
	6

DÉROULEMENT DU PROTOCOLE

1. Au jour le jour

- Réaliser ces exercices **le matin et le soir** (temps estimé 5 à 10 minutes)
 - Le matin '**à jeun**', avant de prendre son petit déjeuner, même de boire sa boisson chaude
 - Le soir avant ou après le dîner ou bien juste avant de se coucher
 - En évitant, de manière générale les perturbations olfactives (loin des repas ou du brossage des dents par exemple).

1er reniflage sans regarder le nom de l'odeur

- Secouer chaque flacon avant de procéder aux exercices
- Ouvrir votre flacon sans le regarder, sans retourner le bouchon
- Renifler chacun des 6 flacons une trentaine de secondes à chaque fois
- Placer chaque flacon à environ 2 cm sous votre nez (pas trop près) et réalisant un balayage de droite à gauche (voir photo ci-dessous).

Dans cette première phase, le nez travaillera fortement.

2ème reniflage après avoir regardé le nom de l'odeur

- Recommencer la procédure du 1er reniflage, cette fois-ci en retournant le flacon, et en regardant le numéro donc en connaissant le nom de l'odeur.

Dans cette deuxième phase, la mémoire olfactive travaillera fortement.

Pour les deux reniflages,

- Essayer différents rythmes de flairage, respirer amplement ou respirer par saccade ou par à-coups
Inutile d'inspirer longtemps ou de répéter 100 fois.
- Il faut chercher le calme et laisser venir à soi la perception...

C'est le côté très psychologique de l'odorat : l'état dans lequel on se trouve influe fortement notre perception olfactive. Il est important de sentir les odeurs sans forcer, sans chercher à reconnaître l'odeur, en laissant l'odeur venir à vous



2. Suivi du protocole

Vous disposerez d'un carnet de suivi dans lequel vous devrez consigner quelques informations

- Lors de chaque exercice vous devrez indiquer quelques informations sur votre forme ou votre état d'esprit par exemple
- Ensuite, au fur et à mesure du test, vous devrez classer les flacons dans 3 grandes catégories
 - Placez sur votre gauche la 1ère catégorie, celle qui concerne les flacons avec lesquels vous avez obtenu **une sensation avec certitude (++)**
 - Placez face à vous la 2ème catégorie qui concerne les flacons avec lesquels **vous avez eu un doute** lors de l'exercice (+)
 - Enfin, placez sur votre droite la 3ème catégorie qui concerne les flacons avec lesquels vous n'avez obtenu **aucune sensation (-)**
- Lorsque le test sera terminé (et pas avant), vous pourrez retourner vos flacons et compléter les 3 colonnes de votre carnet de suivi en y reportant les numéros correspondants.
- Vous pourrez ensuite sentir à nouveau les flacons sur lesquels vous avez eu **une sensation avec certitude (++)** pour '**apprendre**' cette odeur et la stocker dans votre bibliothèque olfactive.

Dans l'exemple ci-dessous, la personne indique être en bonne forme mais aussi que sa narine gauche est bouchée. Les flacons n°3 et 6 ont procuré une sensation avec certitude (++) , le patient a eu un doute sur le n°1 (+), en revanche les flacons n°2, 4 et 5 n'ont procuré absolument aucune sensation (-). Ce test s'est déroulé le 45ème jour.

Inscrire les numéros des flacons				
Jours	J'ai eu une sensation avec certitude (++)	J'ai eu l'impression d'une sensation (+)	Je n'ai eu aucune sensation (-)	Etat général (ex : fatigué, reposé, nez bouché, stressé, etc...)
Jour 43 matin	1	3	2-4-5-6	Ras
Jour 43 soir	3	1	2-4-5-6	Ras
Jour 44 matin	1-6	3	2-4-5	Fatigué
Jour 44 soir	1-6	3	2-4-5	Ras
Jour 45 matin	3-6	1	2-4-5	En pleine forme Narine gauche bouchée
Jour 45 soir	1-3	0	2-4-5	Ras

3. Choix de l'environnement

Le lieu et l'ambiance dans lesquels vous allez réaliser cet entraînement durant (au moins) 12 semaines ne doit pas être négligé ; ci-dessous quelques indications.

- Choisissez un endroit
 - Calme
 - Confortable
 - Sans luminosité excessive
 - Sans odeur particulière, ce qui pourrait perturber le test (odeur de cuisine)



*Fermez les yeux et dégustez chaque odeur intensément comme **Bérangère**, membre de l'association, sans le stress de la reconnaissance, comme un moment privilégié pour vous-même, avec vous-même.*

4. Conseils pratiques

Conseil n°1

Il est important de ne pas mélanger les bouchons des flacons. Chaque flacon devra conserver son bouchon jusqu'à la fin de ce protocole (12 semaines) pour ne pas faire des mélanges d'odeurs. Si, lors du renouvellement des flacons vous ne savez plus, il faudra vous faire aider d'un normosmique.



Conseil n°2

Il est possible d'ôter le 'goutte à goutte' sur les flacons d'huile essentielle pour vider les flacons plus rapidement lors de la préparation.

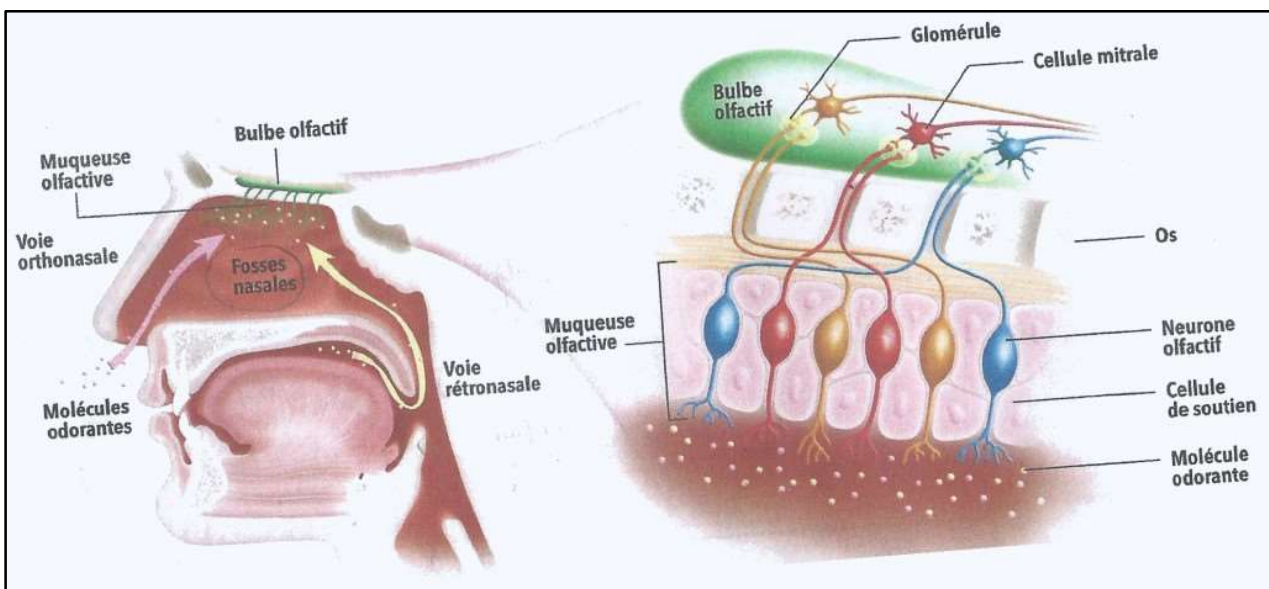
Conseil n°3

Sur la photo ci-dessous, le flacon du 'café' présente un dépôt sur les parois, le bouchon de la 'rose' présente, lui, une couleur rouge à l'intérieur, autant d'indices dont il faudra se méfier pour ne pas être influencé lors de l'exercice. C'est pour ces raisons que des flacons opaques devront être choisis et qu'il faudra veiller à ne pas retourner les bouchons après ouverture.



Conseil n°4

Se concentrer sur son odorat lorsque l'on ne sent rien est difficile. Pour faciliter la concentration sur mon odorat, j'observe durant chaque exercice, matin et soir, une image représentant le flux odorant qui parcourt le système olfactif. J'imagine ainsi ce qui se passe lors de l'exercice. Vous pouvez choisir l'image que vous souhaitez en prenant la précaution de ne pas choisir d'image en rapport avec une odeur (fleur, aliment, etc..).



©Schéma de la physiologie de l'olfaction : du nez au bulbe olfactif

5. Transmission et exploitation des résultats de votre protocole

Les résultats de ce protocole pourront, si vous le souhaitez, être transmis, anonymement ou non, aux équipes médicales et scientifiques qui souhaiteraient les consulter. Une page de votre carnet de suivi est d'ailleurs consacrée à récupérer quelques informations sur votre profil (âge, sexe, type de trouble et ancienneté du trouble).

Ces résultats représentent un véritable progrès pour ceux qui tentent de faire avancer ce handicap. Le carnet de suivi vous sera renvoyé après enregistrement des données.

6. Evolutions futures

Ce 1er protocole, unique, publié sur la rééducation olfactive s'inscrit dans un cercle vertueux et connaîtra des évolutions dans les mois et les années qui viennent. De nouvelles versions de ce protocole seront publiées sur le site de l'association '*Anosmie.org*' et tiendront compte des points suivants :

- Retour d'expérience des patients qui auront réalisé ce protocole
- Nouvelles publications scientifiques
- Remarques ou conseils du corps médical
- Remarques ou conseils de la communauté scientifique

Au moment de la rédaction de ce 1er protocole, l'équipe de **Thomas Hummel** travaille sur de nouveaux axes de progrès sur l'entraînement olfactif.

7. Les 7 commandements de Jean-Michel concernant sa rééducation olfactive ;)

1. Être positif, ce protocole est une réelle chance et non une contrainte
2. Utiliser ce protocole comme un chemin, un conseil, un jeu
3. Avoir envie de progresser, dans son corps et dans son esprit
4. Ne pas se prendre pas la tête, le stress est négatif pour le fonctionnement cérébral
5. Ne pas s'impatienter, se décourager, si les progrès n'arrivent pas
6. Proposer à un de vos proches 'normosmiques' de le réaliser aussi (adulte, enfant)
7. Se concentrer sur sa respiration, l'écouter

“Avec ce handicap, nous avons trop souvent pris l'habitude que rien n'était possible. Au début de ce protocole, je n'étais sûr de rien et je savais que je ne retrouverais pas l'odorat mais j'ai voulu essayer. Au bout de quelques semaines, j'ai réellement constaté quelques progrès dans la détection de certaines odeurs que je n'étais pas capable de détecter au début de ce protocole. L'intensité de ces odeurs reste très faible mais avoir quelques sensations en sentant un flacon est un premier pas, un premier changement encourageant.”

Jean-Michel

Notes personnelles

QUESTIONS ET RÉPONSES

- Est-il possible de remplacer une odeur par une autre ?

Réponse de Sabine Quintana : Ces odeurs ont été déterminées par des équipes de recherche ainsi qu'une aromaticienne, elles répondent à un positionnement précis dans le champ olfactif et ne se chevauchent pas (stimulations complémentaires). Sauf contraintes exceptionnelles, il est déconseillé de s'écarter des odeurs déterminées sans nous avoir contactés au préalable.

- Que faire si je détecte certaines odeurs dès le début du protocole ?

Réponse de Hiram Gurden : la sollicitation par répétition est importante et utile. Même si l'on détecte l'odeur, la rééducation fait son chemin dans le sens où les odeurs utilisées étant complémentaires dans le champ olfactif, on maintient pendant la séance une stimulation équilibrée des différentes familles de neurones olfactifs.

- Pourquoi d'abord cacher, puis découvrir, le n° du flacon ?

Réponse de Hiram Gurden : la perception sensorielle marche à deux étages, connectés dans les deux directions. D'abord l'étage de la détection (dans notre nez) puis un codage, une interprétation et une identification (dans notre cerveau) où les mécanismes de mémoire et des émotions sont très puissants (nous avons tous nos odeurs préférées, très agréables, et souvent associées à des souvenirs importants). Si nous connaissons le nom de l'odeur avant de la sentir alors les centres mnésiques et émotionnels vont se mettre rapidement et puissamment en route, envoyer un signal fort qui va influencer l'activité de détection du nez et donc induire une baisse de l'attention et une confusion possible. Il est beaucoup plus intéressant **dans un premier flairage** de 'laisser faire le nez', c'est à dire la détection par les neurones olfactifs, qui vont envoyer le message vers les centres mnésiques et émotionnels, qui seront alors sollicités pour savoir si l'odeur perçue est agréable et si elle est liée à un souvenir. Cette sollicitation des centres mnésiques et émotionnels sera alors renforcée par **le deuxième flairage** qui s'effectue en connaissant l'identité de l'odeur en question."

- Il existe plusieurs types d'eucalyptus (globulus, radiata, cryptone..), lequel prendre ?

Réponse de Sabine Quintana : Dans ce protocole, les huiles essentielles ne sont pas utilisées pour leurs vertues cérébrales mais pour nous permettre d'obtenir des odeurs dont la position dans le champ olfactif est très précise. Le plus courant étant le globulus.

- Le fait d'être fumeur peut-il nuire à la rééducation olfactive ?

Réponse de Jean-Michel Maillard : Oui, le tabac diminuera de manière significative votre rééducation olfactive. Arrêter de fumer n'est pas chose facile mais de très nombreuses études ont montré, depuis des décennies, que le tabac avait des effets néfastes chez les normosmiques sur le goût et l'odorat. Le goudron ainsi que les produits chimiques que le tabac contient abîment les papilles gustatives et perturbent l'épithélium olfactif et donc sa rééducation.

- J'arrive à détecter l'odeur de la fraise mais lorsque je mange une fraise je ne sens rien ?

Réponse de Hirc Gurden : Les odeurs qui sont libérées par mastication contiennent des molécules légèrement différentes par rapport aux odeurs senties directement par le nez. Elles peuvent être aussi plus faibles en concentration. Enfin, il a été montré récemment que les odeurs passant par l'arrière bouche pour remonter dans le nez sont un peu plus détectées par les neurones olfactifs postérieurs que antérieurs. Une combinaison de ces 3 éléments peut expliquer ce problème.

Vous pouvez consulter l'article intitulé '**Le goût et l'odorat en 3 tests**' disponible sur le site Internet de l'association pour mieux comprendre son fonctionnement.

- Peut-on réaliser le protocole sans noter les résultats au quotidien ?

Réponse de Jean-Michel Maillard : Mesurer c'est progresser ! Compte tenu de la durée du protocole et de la lenteur à laquelle les changements s'opèrent pour l'odorat, il est très important de noter, lors de chaque exercice les n° des flacons. Par ailleurs, il est très motivant de constater après quelques semaines que le n° d'un flacon commence à se répéter, signe d'un progrès que vous n'auriez pas pu constater sans cette précieuse trace écrite.

- Doit-on prendre des précautions avec les huiles essentielles ?

Réponse de Jean-Michel Maillard : En cas de doute, de maladie grave ou d'antécédents médicaux, il est important de **demander conseil auprès d'un spécialiste** de santé avant utilisation des HE

Il est conseillé aux **personnes âgées, asthmatiques ou épileptiques** de bien se renseigner sur les risques encourus avant l'utilisation d'une huile essentielle et de consulter un professionnel.

Avant chaque utilisation d'une nouvelle HE, appliquez quelques gouttes dans le creux du coude puis patientez 24H afin d'**écarter tout risque d'allergie**

De manière générale nous déconseillons l'usage des huiles essentielles chez les **femmes enceinte** ou **allaitantes** ainsi que chez les **enfants de moins de 3 ans**.

Gardez toujours les huiles essentielles **hors de portées des enfants**.

La suite de ce livret est consacrée au suivi de votre protocole de rééducation olfactive



** Ce pin's représente le symbole des troubles de l'olfaction, choisi par les membres de l'association en 2018.*

Quelques informations sur...VOUS !

Age : _____

Sexe : _____

Type de troubles : _____

Date de début des troubles : _____

Explications sur les origines de ces troubles :



Jour n°1

- **Laver les flacons à l'eau chaude**
- **Vider chaque petit flacon de 10ml d'huile essentielle dans un grand flacon**
- **Identifier chaque flacon**
- **Compléter le tableau ci-dessous**
- **Les huiles essentielles pourront être utilisées durant les 12 semaines**

Odeurs	N° de flacon
	1
	2
	3
	4
	5
	6

Inscrire les numéros des flacons

Jours	J'ai eu une sensation avec certitude (++)	J'ai eu l'impression d'une sensation (+)	Je n'ai eu aucune sensation (-)	Etat général (ex : fatigué, reposé, nez bouché, stressé, etc...)
Jour 1 matin				
Jour 1 soir				
Jour 2 matin				
Jour 2 soir				
Jour 3 matin				
Jour 3 soir				
Jour 4 matin				
Jour 4 soir				
Jour 5 matin				
Jour 5 soir				
Jour 6 matin				
Jour 6 soir				
Jour 7 matin				
Jour 7 soir				

Inscrire les numéros des flacons

Jours	J'ai eu une sensation avec certitude (++)	J'ai eu l'impression d'une sensation (+)	Je n'ai eu aucune sensation (-)	Etat général (ex : fatigué, reposé, nez bouché, stressé, etc...)
Jour 8 matin				
Jour 8 soir				
Jour 9 matin				
Jour 9 soir				
Jour 10 matin				
Jour 10 soir				
Jour 11 matin				
Jour 11 soir				
Jour 12 matin				
Jour 12 soir				
Jour 13 matin				
Jour 13 soir				
Jour 14 matin				
Jour 14 soir				

Notes personnelles

Inscrire les numéros des flacons

Jours	J'ai eu une sensation avec certitude (++)	J'ai eu l'impression d'une sensation (+)	Je n'ai eu aucune sensation (-)	Etat général (ex : fatigué, reposé, nez bouché, stressé, etc...)
Jour 15 matin				
Jour 15 soir				
Jour 16 matin				
Jour 16 soir				
Jour 17 matin				
Jour 17 soir				
Jour 18 matin				
Jour 18 soir				
Jour 19 matin				
Jour 19 soir				
Jour 20 matin				
Jour 20 soir				
Jour 21 matin				
Jour 21 soir				

Inscrire les numéros des flacons

Jours	J'ai eu une sensation avec certitude (++)	J'ai eu l'impression d'une sensation (+)	Je n'ai eu aucune sensation (-)	Etat général (ex : fatigué, reposé, nez bouché, stressé, etc...)
Jour 22 matin				
Jour 22 soir				
Jour 23 matin				
Jour 23 soir				
Jour 24 matin				
Jour 24 soir				
Jour 25 matin				
Jour 25 soir				
Jour 26 matin				
Jour 26 soir				
Jour 27 matin				
Jour 27 soir				
Jour 28 matin				
Jour 28 soir				

Inscrire les numéros des flacons

Jours	J'ai eu une sensation avec certitude (++)	J'ai eu l'impression d'une sensation (+)	Je n'ai eu aucune sensation (-)	Etat général (ex : fatigué, reposé, nez bouché, stressé, etc...)
Jour 29 matin				
Jour 29 soir				
Jour 30 matin				
Jour 30 soir				
Jour 31 matin				
Jour 31 soir				
Jour 32 matin				
Jour 32 soir				
Jour 33 matin				
Jour 33 soir				
Jour 34 matin				
Jour 34 soir				
Jour 35 matin				
Jour 35 soir				

Inscrire les numéros des flacons

Jours	J'ai eu une sensation avec certitude (++)	J'ai eu l'impression d'une sensation (+)	Je n'ai eu aucune sensation (-)	Etat général (ex : fatigué, reposé, nez bouché, stressé, etc...)
Jour 36 matin				
Jour 36 soir				
Jour 37 matin				
Jour 37 soir				
Jour 38 matin				
Jour 38 soir				
Jour 39 matin				
Jour 39 soir				
Jour 40 matin				
Jour 40 soir				
Jour 41 matin				
Jour 41 soir				
Jour 42 matin				
Jour 42 soir				

Notes personnelles

Inscrire les numéros des flacons

Jours	J'ai eu une sensation avec certitude (++)	J'ai eu l'impression d'une sensation (+)	Je n'ai eu aucune sensation (-)	Etat général (ex : fatigué, reposé, nez bouché, stressé, etc...)
Jour 43 matin				
Jour 43 soir				
Jour 44 matin				
Jour 44 soir				
Jour 45 matin				
Jour 45 soir				
Jour 46 matin				
Jour 46 soir				
Jour 47 matin				
Jour 47 soir				
Jour 48 matin				
Jour 48 soir				
Jour 49 matin				
Jour 49 soir				

Inscrire les numéros des flacons

Jours	J'ai eu une sensation avec certitude (++)	J'ai eu l'impression d'une sensation (+)	Je n'ai eu aucune sensation (-)	Etat général (ex : fatigué, reposé, nez bouché, stressé, etc...)
Jour 50 matin				
Jour 50 soir				
Jour 51 matin				
Jour 51 soir				
Jour 52 matin				
Jour 52 soir				
Jour 53 matin				
Jour 53 soir				
Jour 54 matin				
Jour 54 soir				
Jour 55 matin				
Jour 55 soir				
Jour 56 matin				
Jour 56 soir				

Notes personnelles

Inscrire les numéros des flacons

Jours	J'ai eu une sensation avec certitude (++)	J'ai eu l'impression d'une sensation (+)	Je n'ai eu aucune sensation (-)	Etat général (ex : fatigué, reposé, nez bouché, stressé, etc...)
Jour 57 matin				
Jour 57 soir				
Jour 58 matin				
Jour 58 soir				
Jour 59 matin				
Jour 59 soir				
Jour 60 matin				
Jour 60 soir				
Jour 61 matin				
Jour 61 soir				
Jour 62 matin				
Jour 62 soir				
Jour 63 matin				
Jour 63 soir				

Inscrire les numéros des flacons

Jours	J'ai eu une sensation avec certitude (++)	J'ai eu l'impression d'une sensation (+)	Je n'ai eu aucune sensation (-)	Etat général (ex : fatigué, reposé, nez bouché, stressé, etc...)
Jour 64 matin				
Jour 64 soir				
Jour 65 matin				
Jour 65 soir				
Jour 66 matin				
Jour 66 soir				
Jour 67 matin				
Jour 67 soir				
Jour 68 matin				
Jour 68 soir				
Jour 69 matin				
Jour 69 soir				
Jour 70 matin				
Jour 70 soir				

Notes personnelles

Inscrire les numéros des flacons

Jours	J'ai eu une sensation avec certitude (++)	J'ai eu l'impression d'une sensation (+)	Je n'ai eu aucune sensation (-)	Etat général (ex : fatigué, reposé, nez bouché, stressé, etc...)
Jour 71 matin				
Jour 71 soir				
Jour 72 matin				
Jour 72 soir				
Jour 73 matin				
Jour 73 soir				
Jour 74 matin				
Jour 74 soir				
Jour 75 matin				
Jour 75 soir				
Jour 76 matin				
Jour 76 soir				
Jour 77 matin				
Jour 77 soir				

Inscrire les numéros des flacons

Jours	J'ai eu une sensation avec certitude (++)	J'ai eu l'impression d'une sensation (+)	Je n'ai eu aucune sensation (-)	Etat général (ex : fatigué, reposé, nez bouché, stressé, etc...)
Jour 78 matin				
Jour 78 soir				
Jour 79 matin				
Jour 79 soir				
Jour 80 matin				
Jour 80 soir				
Jour 81 matin				
Jour 81 soir				
Jour 82 matin				
Jour 82 soir				
Jour 83 matin				
Jour 83 soir				
Jour 84 matin				
Jour 84 soir				

Avez-vous des commentaires sur ce protocole que vous venez de réaliser ?

Nous vous proposons de nous faire parvenir ce livret de suivi de votre protocole de rééducation olfactive. Vos résultats resteront anonymes et serviront à faire progresser la connaissance de ce handicap. Le livret vous sera retourné très rapidement.

- Adresse d'expédition :

Association anosmie.org / 14 route du Printemps / 61 100 Durcet

- Vous pouvez nous transmettre ce livret par mail à l'adresse suivante :

contact@anosmie.org

- Merci d'indiquer votre adresse pour le retour du livret :

- Info pratique :

L'impression de ce document devra se faire en mode livret, recto/verso.

Vous êtes sensibles à notre démarche, nos actions

Vous souhaitez soutenir notre association

Vous souhaitez nous rejoindre

- Pour adhérer ou faire un don en ligne ?
- Recevoir le pin's des troubles de l'olfaction ?
- ⇨ Connectez-vous sur www.anosmie.org
- ⇨ Cliquez sur le menu '**Adhérer / faire un don**'



Une adhésion ou un don donne droit à une réduction d'impôt sur le revenu de 66 % du montant versé (dans la limite de 20% du revenu imposable). Un reçu fiscal vous sera adressé par courrier.

“Notre vie vaut ce qu'elle nous a coûté d'efforts”. Mauriac

Un grand merci à...

Linda, mon épouse

Hirac GURDEN, directeur de recherche en neurosciences au CNRS - Paris

Sabine QUINTANA, aromaticienne de l'association - Perpignan

Robert CHHUOR, chirurgien ORL au cabinet groupe ORL atlantique - Nantes