Se rééduquer pour retrouver l'odorat - Fiche conseil

En cas de troubles de l'odorat liés à la COVID-19, la réalisation d'une rééducation est essentielle afin d'augmenter ses chances de récupération. La rééducation doit être menée avec beaucoup de **sérieux** et de **régularité** afin de maximiser son efficacité.
La rééducation peut être réalisée en suivant le protocole ci-après, ou en effectuant le programme en ligne proposé gratuitement par l'association anosmie.org et disponible en scannant le QR code. Les résultats peuvent mettre plusieurs jours ou semaines pour être visibles, il est important de ne pas interrompre la rééducation en l'absence de résultat immédiat.

Protocole proposé par la Haute Autorité de Santé

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 (entraînez-vous à distance des repas).

Protocole (à réaliser pour chaque produit)

- Lisez attentivement la désignation du produit que vous allez sentir afin de solliciter votre mémoire olfactive.
- Débouchez le produit et sentez le pendant 15 secondes en le plaçant à 2 cm environ du nez et en réalisant un mouvement de va-et-vient de droite à gauche afin de stimuler les 2 narines.
- Rebouchez le produit et attendez 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 ?).

Pour en savoir plus sur les troubles de l'odorat, **scannez le QR code.**

Les troubles de l'odorat associés au COVID
anosmie.org
Application