

Protocole de rééducation olfactive



Association anosmie.org

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

&

Hirac Gurden

(Directeur de recherche en neurosciences - CNRS - Paris)

Protocole de rééducation olfactive

en 12 semaines

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 à 6 odeurs. Les résultats indiquent qu'environ un tiers des hyposmiques 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.

Hirac Gurden a utilisé le protocole du **Dr.Hummel** comme base de travail. Avec l'approbation du **Dr.Hummel**, **Hirac Gurden** et **Jean-Michel Maillard** l'ont modifié pour l'adapter à une population générale.

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. 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.

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 **détection** 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 '**détection**' 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** (citronnelle)
- **Le clou de Girofle** (eugénol)
- **La rose** (phényl-éthyl-alcool ou phényléthanol) ou **le géranium rosat**
- **L'eucalyptus** (eucalyptol)

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

- **La menthe poivrée** (pour favoriser la stimulation du nerf trijumeau, même si le citron et l'eucalyptus ont une composante trigéminal)
- **La graine de café** (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
 - A raison de 1ml toutes les 2 semaines, un flacon de 10 ml sera suffisant pour réaliser les 12 semaines de ce protocole
- 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
- Doser chaque huile essentielle à 2% en respectant les consignes ci-dessous :
 - Doser 50 ml (5 cl) d'eau dans le flacon (vous pouvez utiliser un verre gradué)
 - Ajouter 20 gouttes d'huile essentielle représentant 1 ml

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
- Les échantillons devront être renouvelés tous les 15 jours pour garantir une bonne intensité odorante. Cela implique un simple nettoyage à l'eau bien chaude.



Dimanche Jour n°1

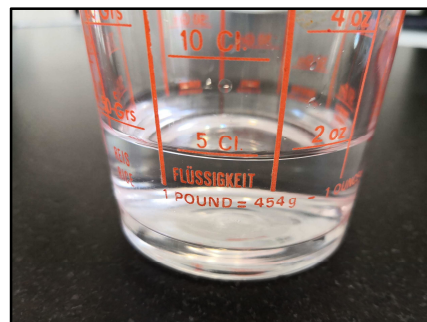
Période du _____

Au _____

+ 13 jours

- Laver les flacons à l'eau chaude
- Doser les huiles essentielles à 2%
 - 50ml (5 cl) d'eau
 - 20 gouttes d'huile (1ml)
- Identifier chaque flacon
- Compléter le tableau ci-dessous

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 minutes)
 - Le matin '**à jeun**', avant de prendre son petit déjeuner, même de boire sa boisson chaude
 - Le soir avant le dîner, avant même l'apéritif
 - En évitant, de manière générale les perturbations olfactives (loin des repas ou du brossage des dents par exemple).
- 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)



- 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.

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	6	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

La fluidité des 6 huiles essentielles n'est pas la même, le dosage peut dans certains cas être très rapide et dans d'autres cas, nécessiter de tapoter sur le flacon retourné.

Conseil n°2

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°3

Les huiles essentielles peuvent être dosées à l'aide d'une pipette en plastique mais ces dernières ne pouvant pas être nettoyées intégralement, le risque de mélange d'huiles est important et pourrait perturber les résultats. L'utilisation de ces pipettes est déconseillée.

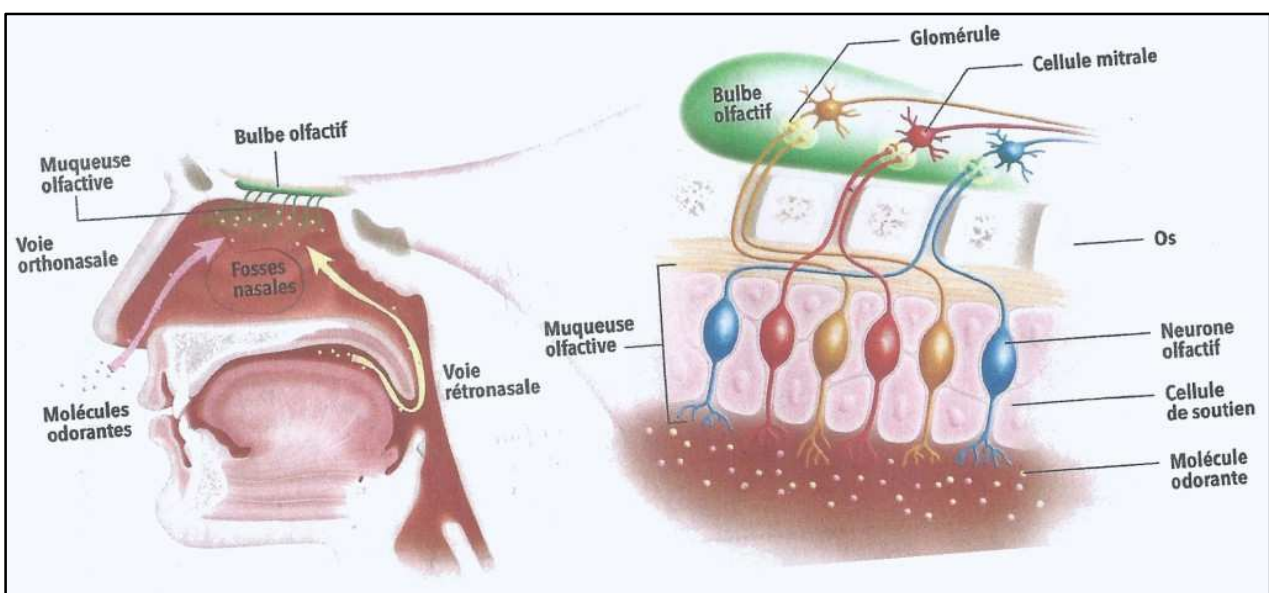
Conseil n°4

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°5

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..).



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

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



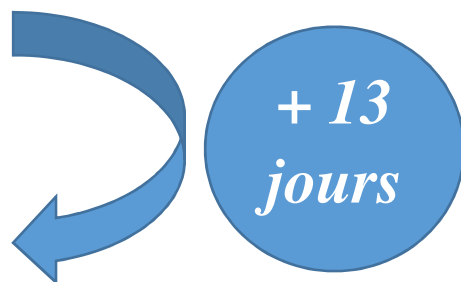
** Ce pin's représente le symbole des troubles de l'olfaction, choisi par les membres de l'association en 2018.*

Dimanche

Jour n°1

Période du _____

Au _____



- **Laver les flacons à l'eau chaude**
- **Doser les huiles essentielles à 2%**
 - 50ml (5 cl) d'eau
 - 20 gouttes d'huile (1ml)
- **Identifier chaque flacon**
- **Compléter le tableau ci-dessous**

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

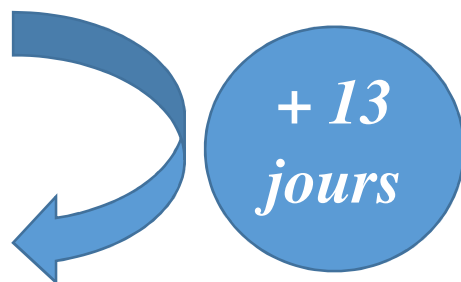
Jours	J'ai eu une sensation avec certitude (++)	J'ai eu l'impression d'une sensation (+)	Je n'ai eu aucune sensation (-)	Etat général (ex : fatigué, reposé, nez bouché, stressé, etc...)
Jour 8 matin				
Jour 8 soir				
Jour 9 matin				
Jour 9 soir				
Jour 10 matin				
Jour 10 soir				
Jour 11 matin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

Dimanche

Jour n°15

Période du _____

Au _____



- **Vider les flacons et rincer-les à l'eau chaude**
 - Ne pas enlever les étiquettes
- **Recopier la correspondance des huiles essentielles et des flacons**
 - Reportez-vous à la page du jour n°1
- **Doser les huiles essentielles à 2%**
 - 50ml (5 cl) d'eau + 20 gouttes d'huile (1ml)
- **Vérifier que vos étiquettes sous les flacons soient bien collées**

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 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

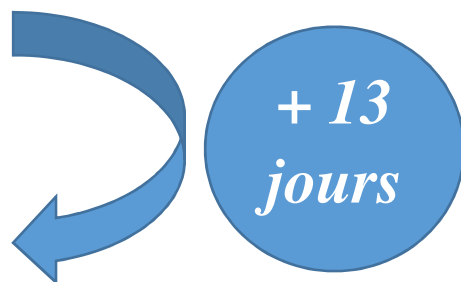
Jours	J'ai eu une sensation avec certitude (++)	J'ai eu l'impression d'une sensation (+)	Je n'ai eu aucune sensation (-)	Etat général (ex : fatigué, reposé, nez bouché, stressé, etc...)
Jour 22 matin				
Jour 22 soir				
Jour 23 matin				
Jour 23 soir				
Jour 24 matin				
Jour 24 soir				
Jour 25 matin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

Dimanche

Jour n°29

Période du _____

Au _____



- **Vider les flacons et rincer-les à l'eau chaude**
 - **Ne pas enlever les étiquettes**
- **Recopier la correspondance des huiles essentielles et des flacons**
 - **Reportez-vous à la page du jour n°1**
- **Doser les huiles essentielles à 2%**
 - **50ml (5 cl) d'eau + 20 gouttes d'huile (1ml)**
- **Vérifier que vos étiquettes sous les flacons soient bien collées**

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 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

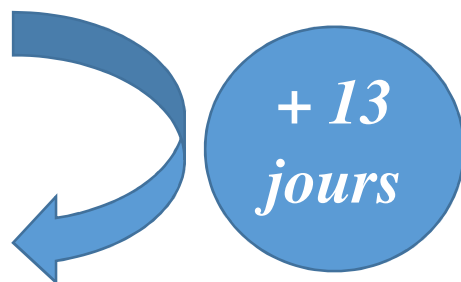
Jours	J'ai eu une sensation avec certitude (++)	J'ai eu l'impression d'une sensation (+)	Je n'ai eu aucune sensation (-)	Etat général (ex : fatigué, reposé, nez bouché, stressé, etc...)
Jour 36 matin				
Jour 36 soir				
Jour 37 matin				
Jour 37 soir				
Jour 38 matin				
Jour 38 soir				
Jour 39 matin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

Dimanche

Jour n°43

Période du _____

Au _____



- **Vider les flacons et rincer-les à l'eau chaude**
 - **Ne pas enlever les étiquettes**
- **Recopier la correspondance des huiles essentielles et des flacons**
 - **Reportez-vous à la page du jour n°1**
- **Doser les huiles essentielles à 2%**
 - **50ml (5 cl) d'eau + 20 gouttes d'huile (1ml)**
- **Vérifier que vos étiquettes sous les flacons soient bien collées**

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 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

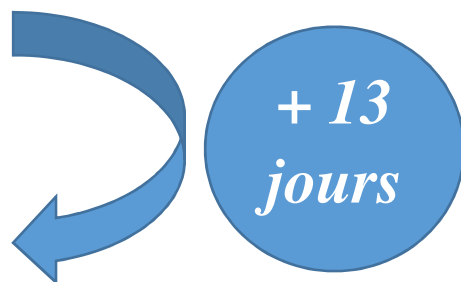
Jours	J'ai eu une sensation avec certitude (++)	J'ai eu l'impression d'une sensation (+)	Je n'ai eu aucune sensation (-)	Etat général (ex : fatigué, reposé, nez bouché, stressé, etc...)
Jour 50 matin				
Jour 50 soir				
Jour 51 matin				
Jour 51 soir				
Jour 52 matin				
Jour 52 soir				
Jour 53 matin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

Dimanche

Jour n°57

Période du _____

Au _____



- **Vider les flacons et rincer-les à l'eau chaude**
 - Ne pas enlever les étiquettes
- **Recopier la correspondance des huiles essentielles et des flacons**
 - Reportez-vous à la page du jour n°1
- **Doser les huiles essentielles à 2%**
 - 50ml (5 cl) d'eau + 20 gouttes d'huile (1ml)
- **Vérifier que vos étiquettes sous les flacons soient bien collées**

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 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				

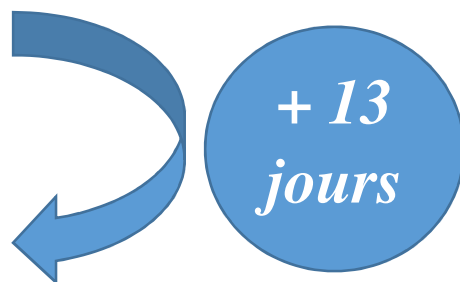
Notes personnelles

Dimanche

Jour n°71

Période du _____

Au _____



- **Vider les flacons et rincer-les à l'eau chaude**
 - **Ne pas enlever les étiquettes**
- **Recopier la correspondance des huiles essentielles et des flacons**
 - **Reportez-vous à la page du jour n°1**
- **Doser les huiles essentielles à 2%**
 - **50ml (5 cl) d'eau + 20 gouttes d'huile (1ml)**
- **Vérifier que vos étiquettes sous les flacons soient bien collées**

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 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

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

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