

# OLFACTION ET KINÉSITHÉRAPIE

**Nouvelles perspectives pour améliorer la qualité de vie des patients cardio-respiratoires**



**Camille Ferdenzi**

Centre de Recherche en Neurosciences de Lyon



23 mars 2026  
Rééducation de l'olfaction  
Association de Kinésithérapie Cardio-respiratoire en Rhône-Alpes





Centre de Recherche en Neurosciences de Lyon (CRNL)  
Equipe Neuropop



Catherine  
ROUBY



Moustafa  
BENSAFI



Arnaud  
FOURNEL



Camille  
FERDENZI



Marion  
RICHARD



Christelle  
DAUDE



1. Le système olfactif
2. Les dysosmies (troubles olfactifs)
3. Prise en soin des personnes dysosmiques : état des lieux
4. Focus sur la rééducation olfactive
5. Rééducation kinésithérapique de l'odorat

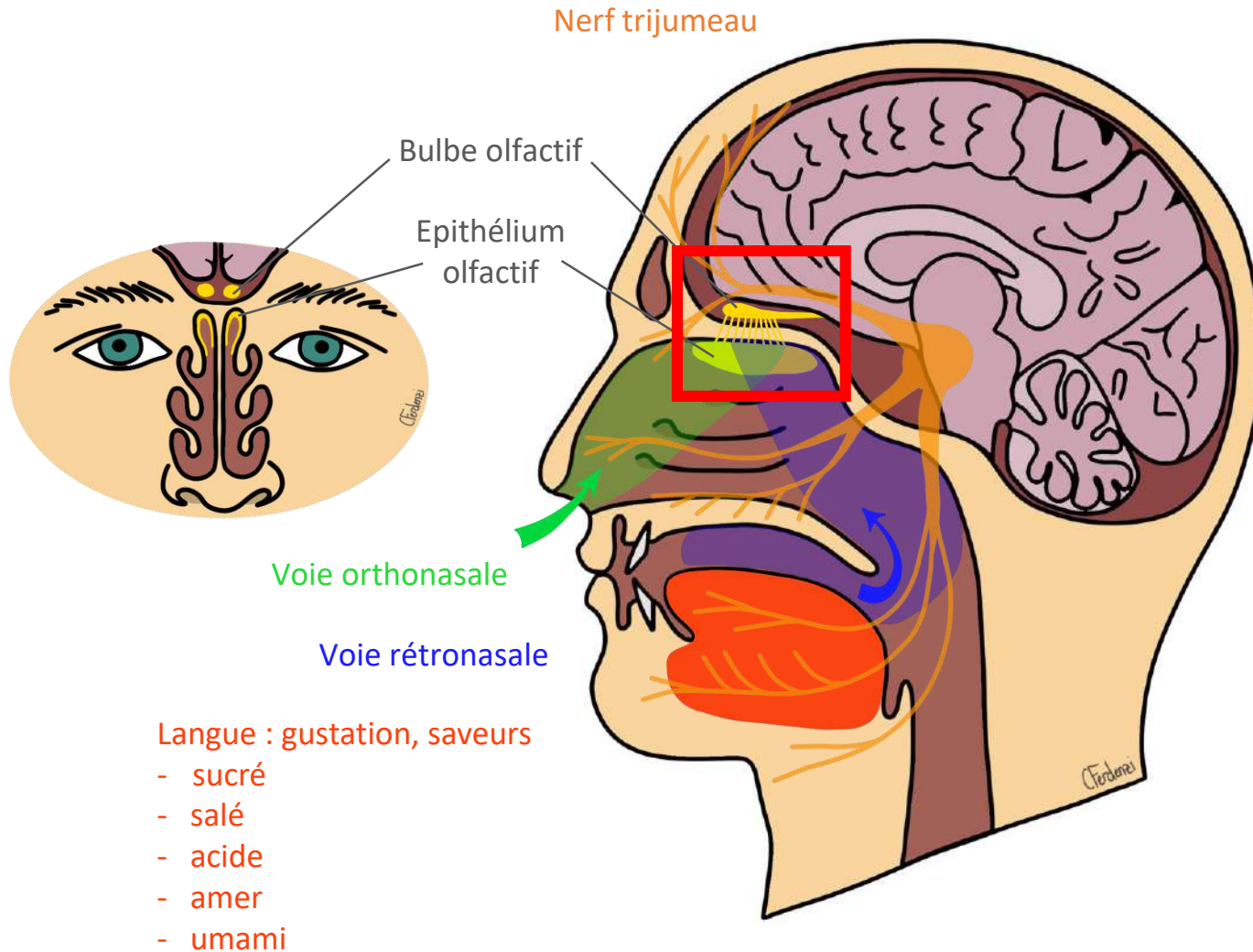
Exemple de rééducation : Aurélien Kassan

Autre exemple : rééducation de patients laryngectomisés

Perspectives



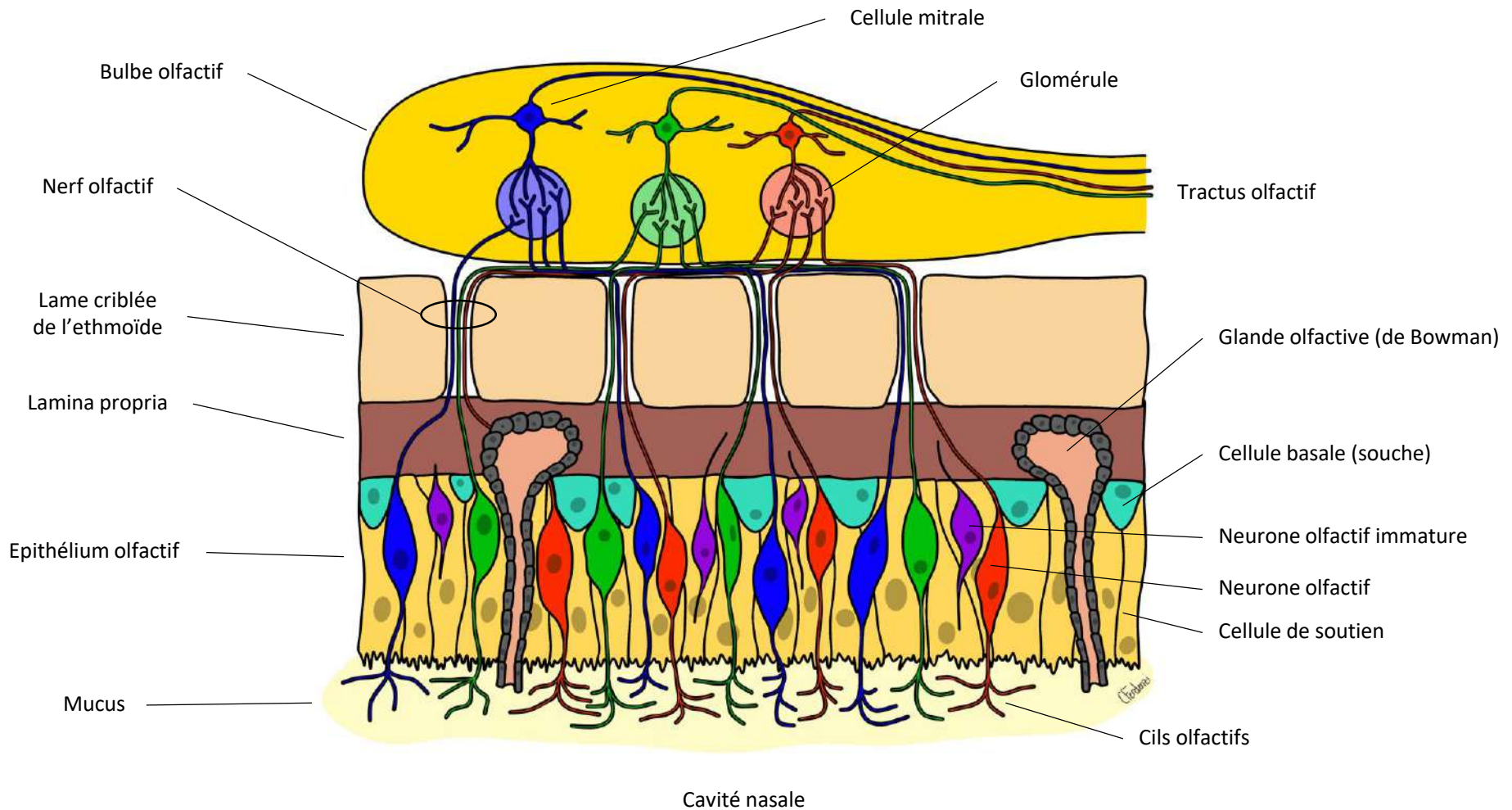
# 1. Le système olfactif







# 1. Le système olfactif





# 1. Le système olfactif

## BO Bulbe Olfactif

## Cortex olfactifs primaires

**AMY : Amygdale**

CE : Cortex Entorhinal

CP : Cortex Piriforme

TO : Tubercule Olfactif

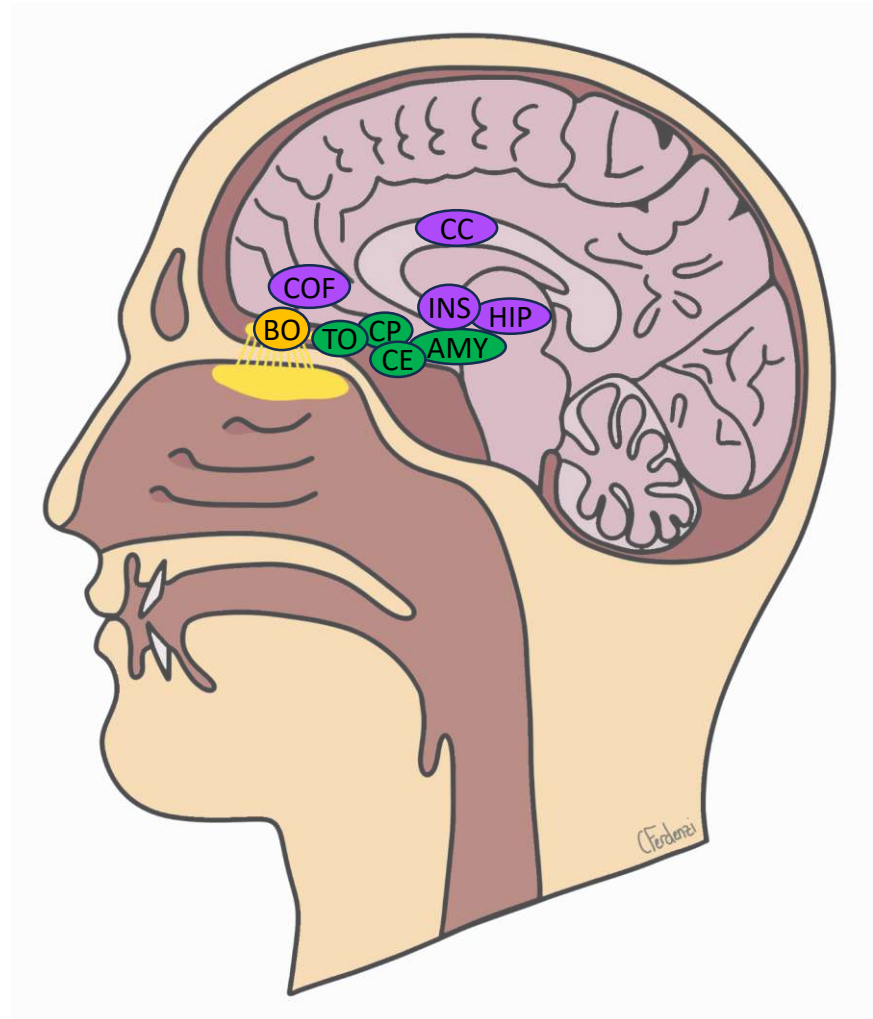
## Cortex olfactifs secondaires

**HIP : Hippocampe**

CC : Cortex Cingulaire

COF : Cortex Orbito-Frontal

INS : Insula





# 1. Le système olfactif

---

## Caractéristiques remarquables



Renouvellement des neurones

=> Agir sur la récupération



Codage combinatoire des odeurs

=> Comprendre les troubles (parosmie)

=> Orienter la rééducation (diversifier les odeurs)



Liens avec les émotions et la mémoire

=> Augmenter la motivation

=> Stimuler le mouvement / la cognition



## 2. Les dysosmies (troubles olfactifs)

### Troubles olfactifs = Dysosmie

#### Normosmie



#### *Dysosmies quantitatives*

**Hyposmie**



**Anosmie**

-

#### *Dysosmies qualitatives*

**Parosmie**



**Fantosmie**

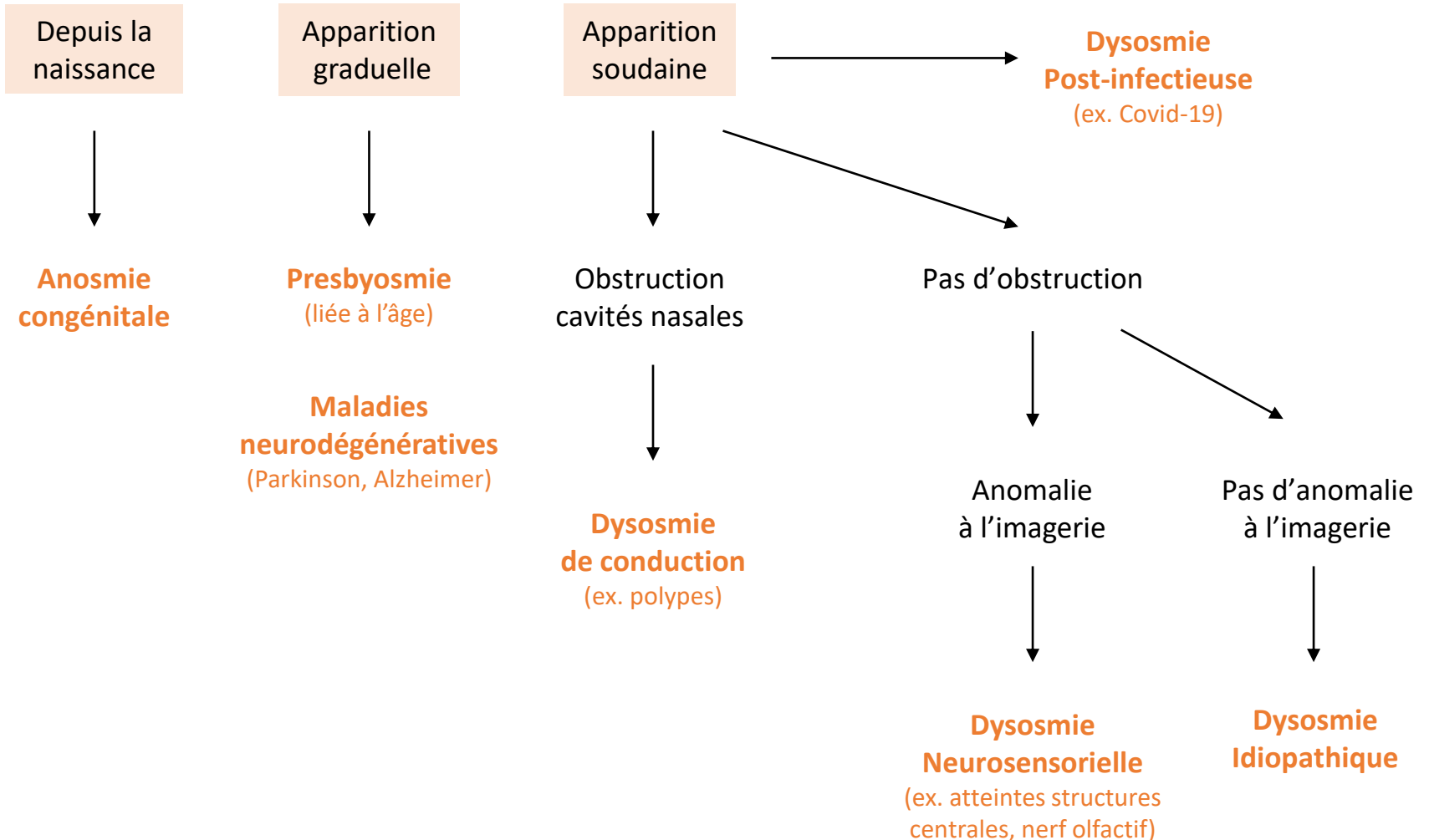






## 2. Les dysosmies

### Principales étiologies





## 2. Les dysosmies

### Diagnostic : le « Gold Standard » européen

#### Sniffin' Sticks

*Hummel et al 1997*  
*Chemical Senses*

#### Seuil de détection

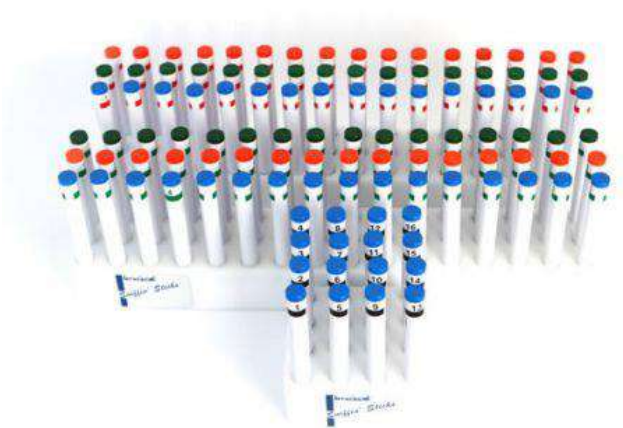


#### Discrimination



#### Identification indicée

- ☐ Poire
- ☐ Banane
- ☐ Mûre
- ☐ Orange





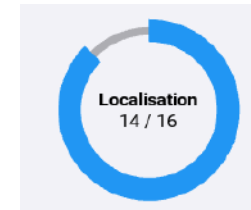
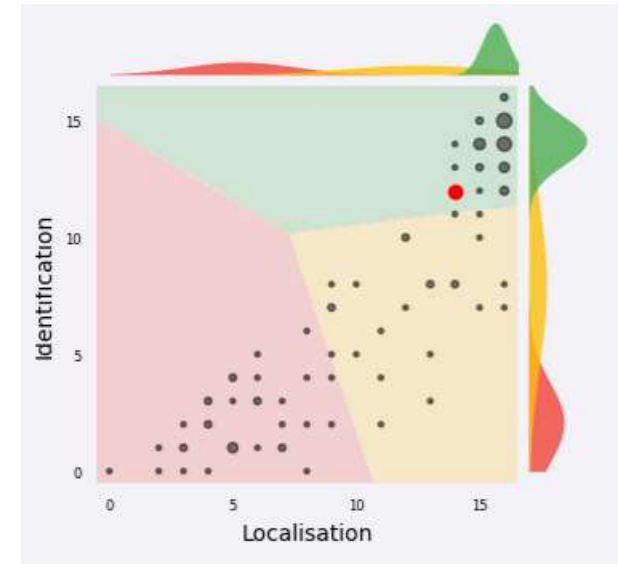
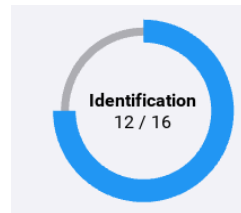
## 2. Les dysosmies

**Diagnostic : tests ETOC, fiable et plus adapté pour les consultations**



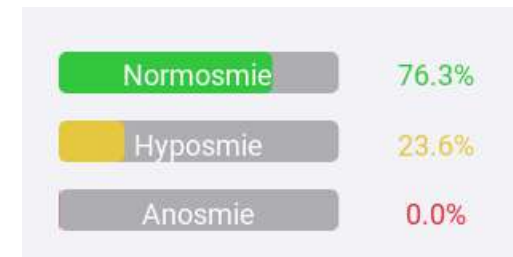
ETOC

Thomas-Danguin et al 2003 Rhinology



| N° | Localisation |   |   |   | Identification  |                 |              |            | Remarques |
|----|--------------|---|---|---|-----------------|-----------------|--------------|------------|-----------|
| 1  | A            | B | C | D | Noix de coco    | Chocolat        | Vanille      | Pain       |           |
| 2  | A            | B | C | D | Lavande         | Clou de girofle | Ciboulette   | Champignon |           |
| 3  | A            | B | C | D | Mandarine       | Abricot         | Pamplemousse | Pomme      |           |
| 4  | A            | B | C | D | Violette        | Fraise          | Eucalyptus   | Tomate     |           |
| 5  | A            | B | C | D | Cannelle        | Noisette        | Beurre       | Café       |           |
| 6  | A            | B | C | D | Peinture        | Fioul           | Urine        | Tabac      |           |
| 7  | A            | B | C | D | Goudron         | Lilas           | Pin          | Concombre  |           |
| 8  | A            | B | C | D | Chou            | Ail             | Poireau      | Céleri     |           |
| 9  | A            | B | C | D | Herbe coupée    | Melon           | Cassis       | Jasmin     |           |
| 10 | A            | B | C | D | Amande          | Anis            | Rhum         | Cumin      |           |
| 11 | A            | B | C | D | Orange          | Banane          | Mûre         | Poire      |           |
| 12 | A            | B | C | D | Oignon          | Poivron         | Fromage      | Poisson    |           |
| 13 | A            | B | C | D | Vinaigre        | Carotte         | Rose         | Cerise     |           |
| 14 | A            | B | C | D | Thym            | Réglette        | Persil       | Poivre     |           |
| 15 | A            | B | C | D | Framboise       | Ananas          | Pêche        | Citron     |           |
| 16 | A            | B | C | D | Noix de muscade | Olive           | Basilic      | Menthe     |           |

16 odeurs  
10-15 minutes





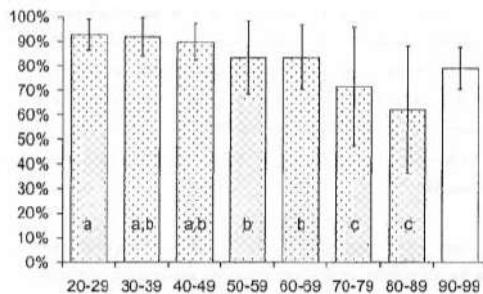
## 2. Les dysosmies

**Diagnostic : tests ETOC, fiable et plus adapté pour les consultations**

### Etude 1 : individus sains (N=421)

*Thomas-Danguin et al 2003 Rhinology*

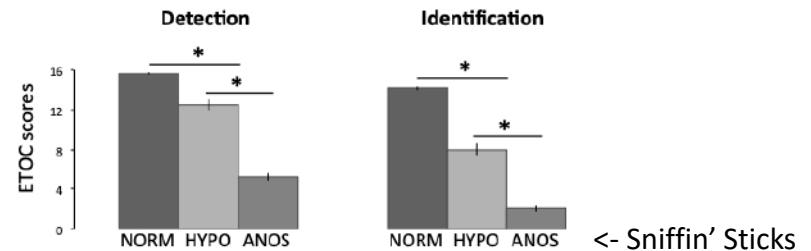
Rapide (<20 min)  
Européen (FR,SE,NL)  
Sensible à l'âge  
Répétable (Rs=0.90)



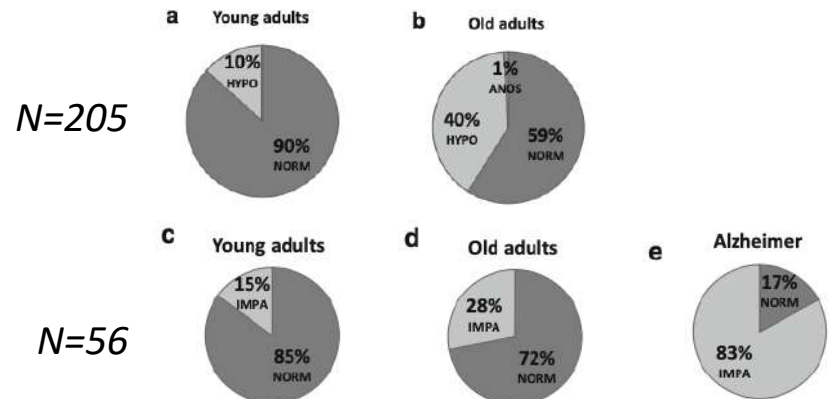
### Etude 2 : sains + patients

*Joussain et al 2016 Eur Arch Otorhinolaryngol*

Discriminant (N=96, FR,CH,FI)



Sensible à l'âge et à la pathologie

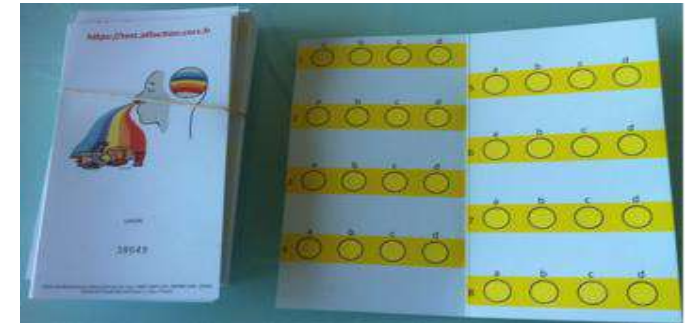
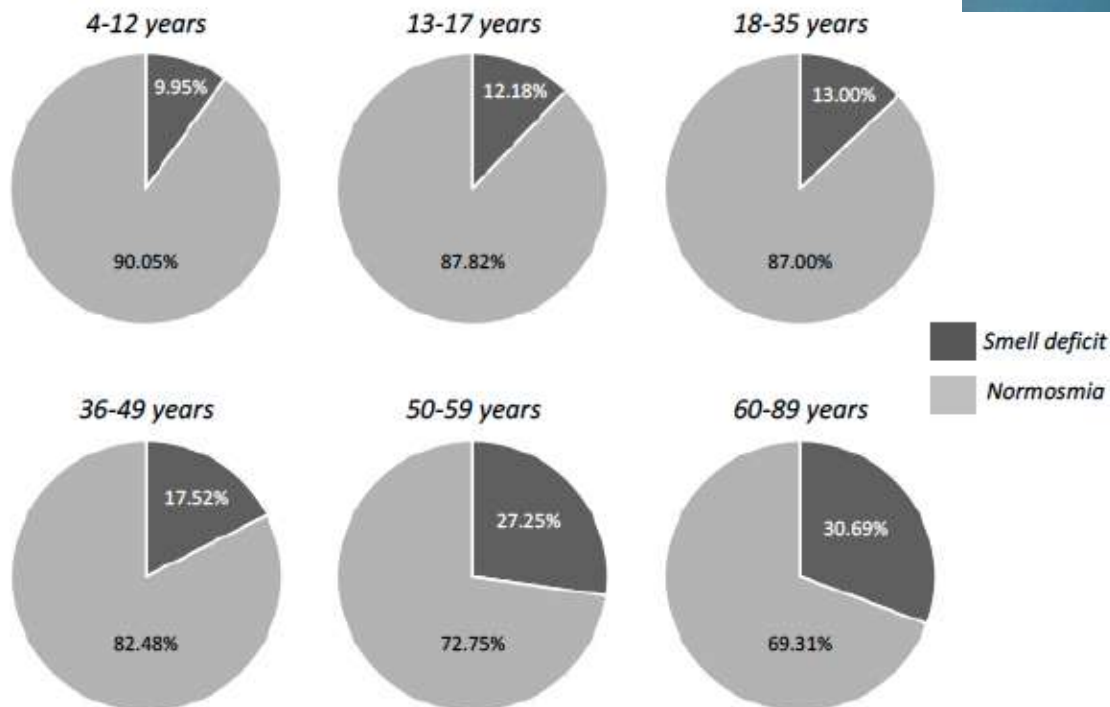




## 2. Les dysosmies

### Prévalence - France, avant Covid-19

Manesse et al 2021 Food Qual Prefer



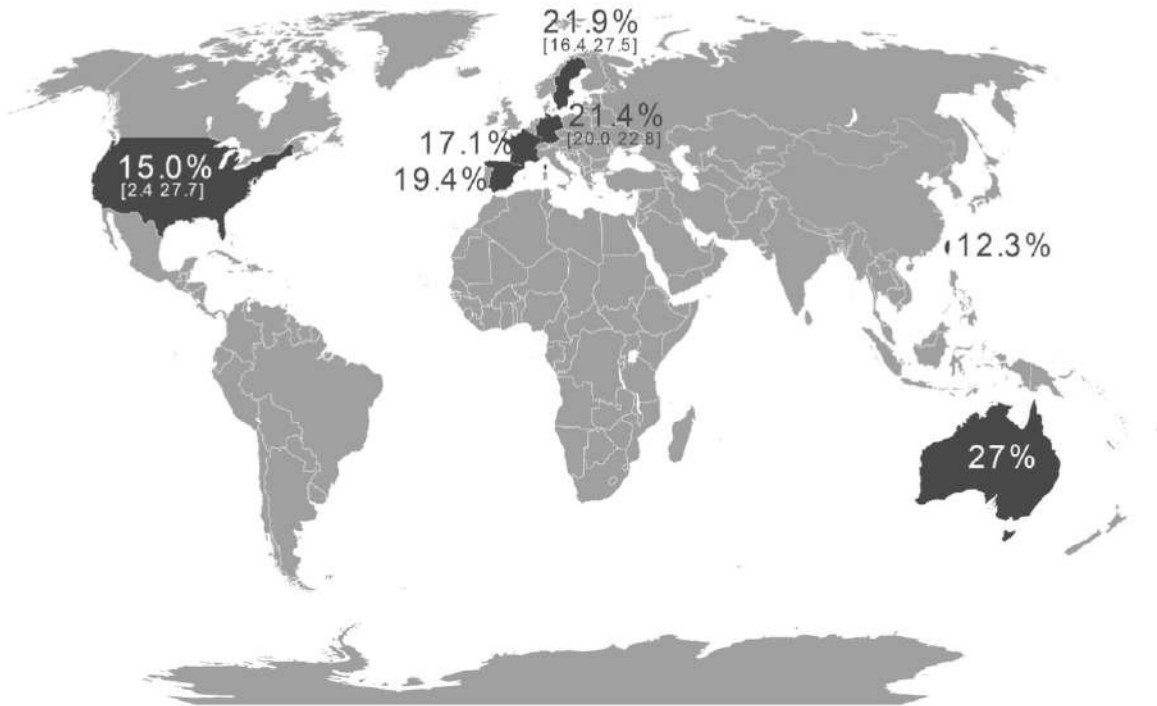
8 odeurs  
N = 3685 participants  
Ages 4 à 89 ans





## 2. Les dysosmies

### Prévalence - Monde, avant Covid-19



*Manesse et al 2021 Food Qual Prefer*



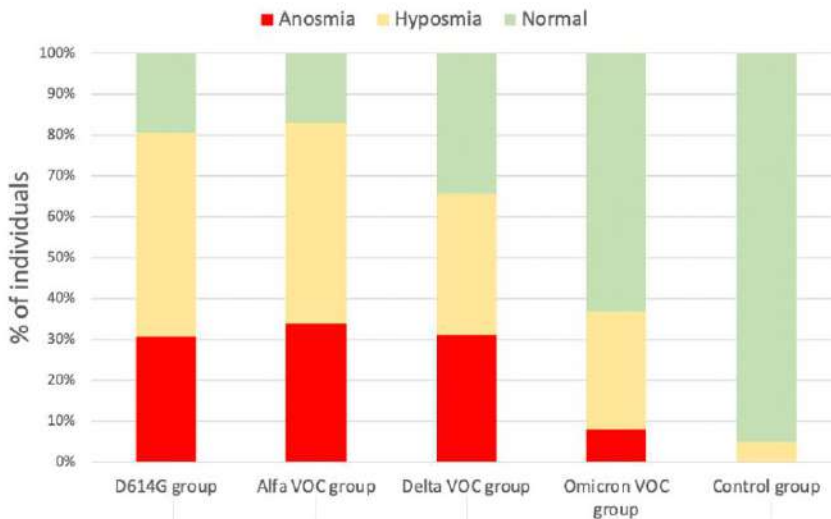
Auto-évaluation :  
Pas fiable !



## 2. Les dysosmies

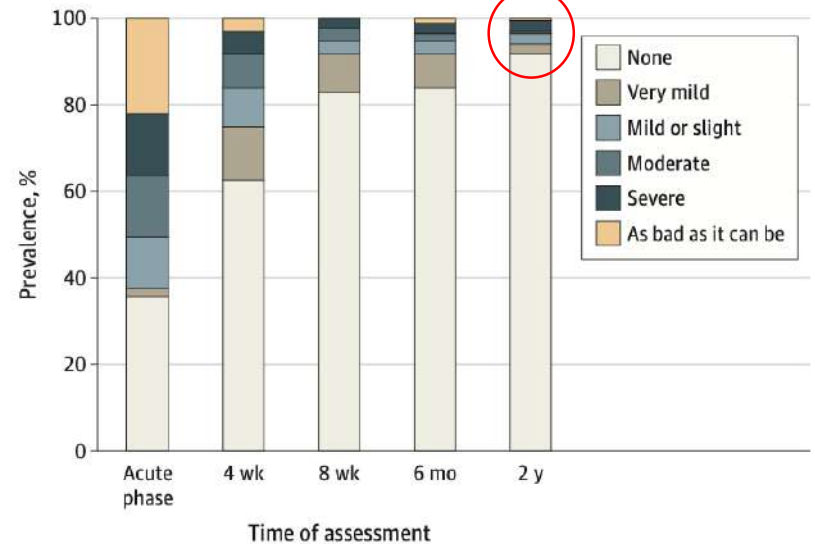
### Aggravation de la prévalence avec la Covid-19

#### En fonction des variants



Vaira et al 2022 Rhinology

#### Persistance dans le temps 2 ans après l'infection



Bosco-Rizzo et al 2022 JAMA Otolaryngol

Suivi à 4 ans : 8% sont toujours dysosmiques

Saccardo et al 2025 Front Neural Circuits

## 2. Les dysosmies

---



© Alex Eben Meyer

### Impact sur la qualité de vie : témoignages



Source : vidéo Youtube de la RTS « 36.9° - Odorat : la santé passe aussi par le nez » (2025)



## 2. Les dysosmies



© Alex Eben Meyer

### Impact sur la qualité de vie : témoignages



Source : vidéo Youtube de la RTS « 36.9° - Odorat : la santé passe aussi par le nez » (2025)



## 2. Les dysosmies

### Impact sur la qualité de vie



#### Alarme

*Dangers (gaz, fumée, feu)  
Détection aliments avariés*



#### Alimentation

*Plaisir de manger  
Plaisir de cuisiner  
Perte d'appétit (poids)  
Ajout de condiments (poids)*



#### Interactions

#### Sociales

*Hygiène personnelle  
Attachement  
Attraction*

=> Symptômes dépressifs : **30%**

*Croy et al, 2014 Chem Senses*



### 3. Prise en soin des personnes dysosmiques

#### Solutions médicamenteuses

Corticostéroïdes (inflammation)

Vitamine A (régénération neuronale)

Omega 3

Théophylline

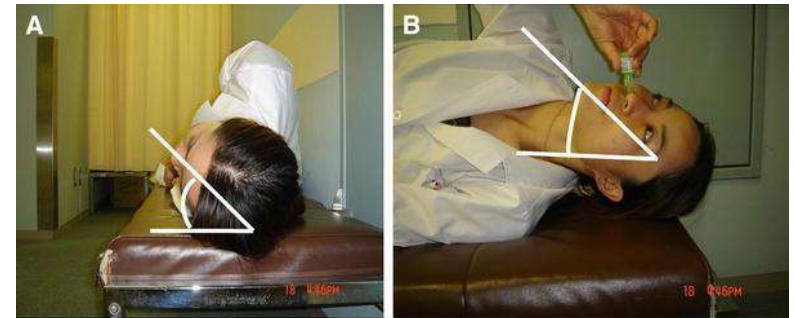
Acide alpha-lipoïque

Citrate de sodium

PRP Plasma Riche en Plaquettes

#### Solutions chirurgicales

Epithélium olfactif, Polypes, Tumeurs



20° > A > 30°

20° > B > 40°

Position KEITEKI

**Rééducation / Entraînement**

Exposition répétée





### 3. Prise en soin des personnes dysosmiques

---

#### En pratique : insatisfaction des patients

**2009** Etat des lieux en Suisse, Allemagne

=> *Manque d'information (diagnostic, pronostic)*

*Landis et al 2009 Rhinology*

**2020-21** Etat des lieux en France, pendant la pandémie de Covid-19

⇒ *Pas un symptôme à traiter (attendre la guérison spontanée)*

⇒ *Entrainement* olfactif conseillé : 4% des généralistes, 18% des ORLs

⇒ *Pas d'accompagnement* de la rééducation

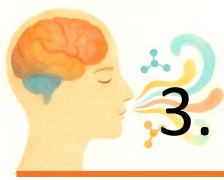
*Ferdenzi et al 2021 Chem Senses*

⇒ *94% d'insatisfaits (manque d'explications et de considération)*

⇒ *Souhait ++ : suivi et accompagnement*

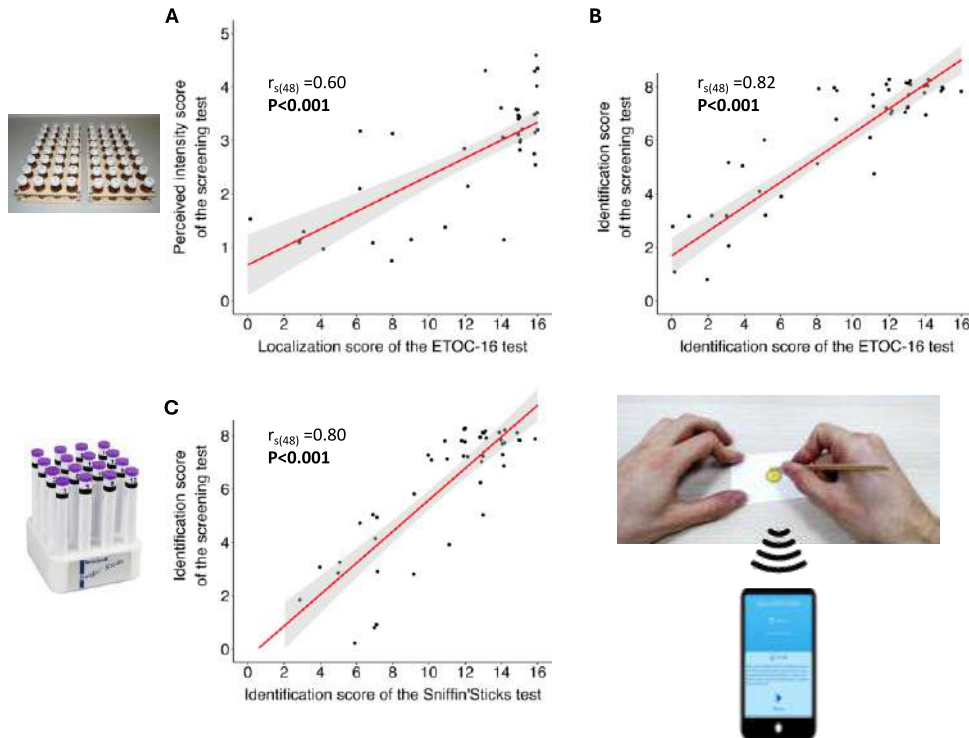
*Tholin et al 2024 EAORL*

Manque de connaissances et d'outils chez les soignants



### 3. Prise en soin des personnes dysosmiques

Aujourd'hui, ça bouge : tests de dépistage rapide



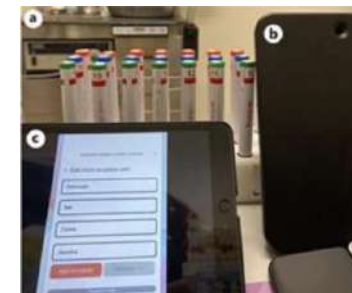
**Cartes à gratter connectées**

*Moussy et al en préparation*



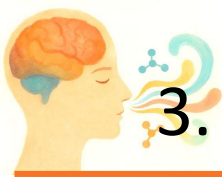
**SCENTinel 2.1 (USA)**

*Hunter et al 2024 Chem Senses*



**MultiScent-IT (Portugal)**

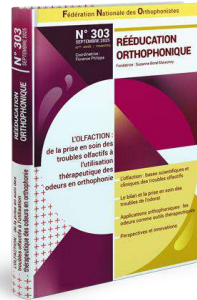
*Alves de Sousa et al 2025 ORL*



### 3. Prise en soin des personnes dysosmiques

Aujourd'hui, ça bouge : mobilisation des rééducateurs

Orthophonistes



Olfactothérapeutes



Kits de rééducation



**MaMadeleine (France)**

*Vandersteen et al 2025 Rhinology*



Sensible



Ecole du nez

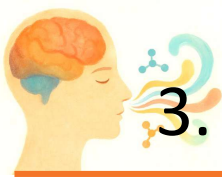


**Digital Smell Training (UK)**

*Besevli et al 2026 Rhinology*



Olfatest



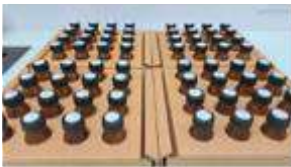
### 3. Prise en soin des personnes dysosmiques

Aujourd'hui, ça bouge : projet du CRNL



#### TEST OLFACTIF

Complet : ETOC



Screening



➡ ORLs

➡ Généralistes,  
pharmacies

#### REEDUCATION OLFACTIVE

Kit d'entraînement



+ Formation  
professionnelle



➡ Rééducateurs (orthophonistes, kinés)



## 4. Focus sur la rééducation olfactive

---

### 2009 Laboratoire du Pr. T. Hummel, Université de Dresde

Amélioration chez **28%** des participants entraînés  
(vs. 6% des contrôles)



*The Laryngoscope*  
© 2009 The American Laryngological,  
Rhinological and Otological Society, Inc.



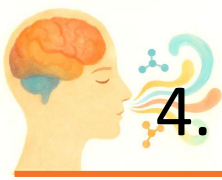
---

## Effects of Olfactory Training in Patients with Olfactory Loss

---

Thomas Hummel, MD; Karo Rissom; Jens Reden, MD; Aantje Hähner, MD; Mark Weidenbecher, MD;  
Karl-Bernd Hüttenbrink, MD

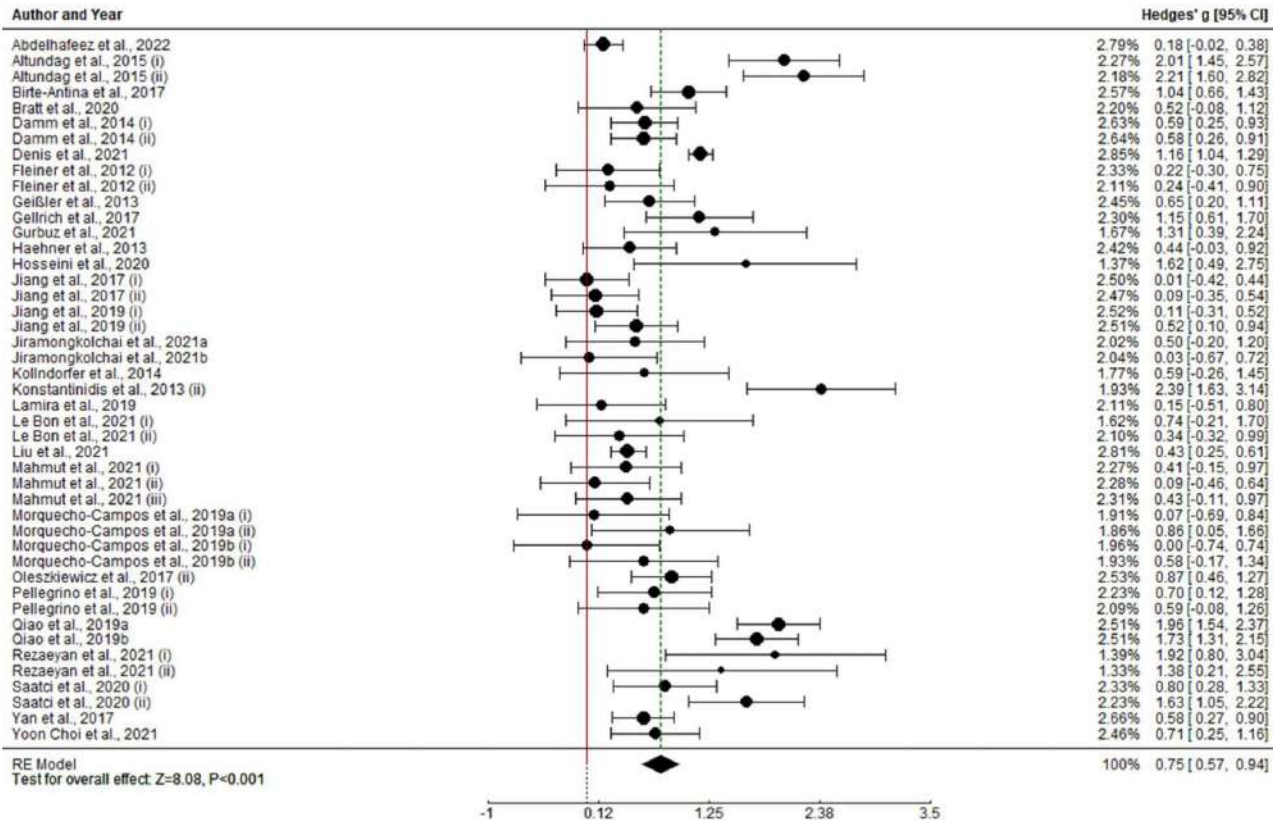




## 4. Focus sur la rééducation olfactive

### Méta-analyse

*Delgado et al 2024 European Archives of Oto-Rhino-Laryngology*



36 études

**Effet positif** de l'entraînement olfactif sur les capacités olfactives



## 4. Focus sur la rééducation olfactive

### Mécanismes en jeu

#### Périphériques

Régénération des neurones olfactifs

Augmentation de l'expression  
des récepteurs olfactifs

#### Centraux

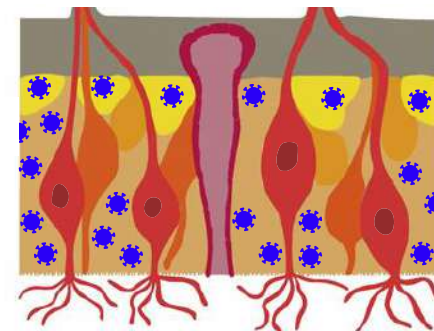
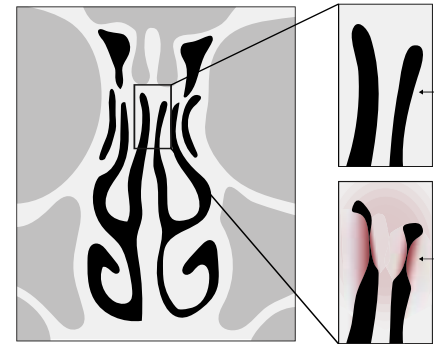
Activation réseau de l'olfaction

Volume des aires cérébrales

Attention et motivation

### Ex. Sars-Cov-2

Atteintes à différents niveaux  
=> Différentes dynamiques de récupération



Cellules de soutien  
Neurones olfactifs  
SARS-CoV-2  
Cellules basales

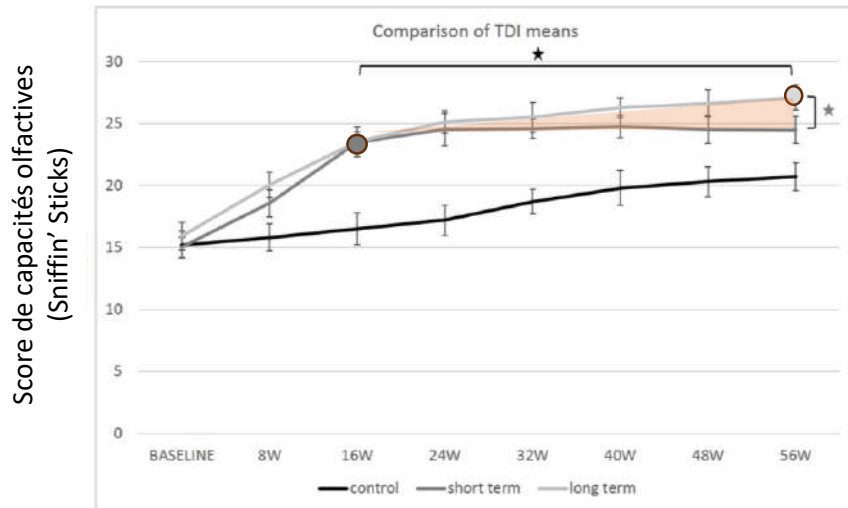


## 4. Focus sur la rééducation olfactive

### Facteurs de réussite

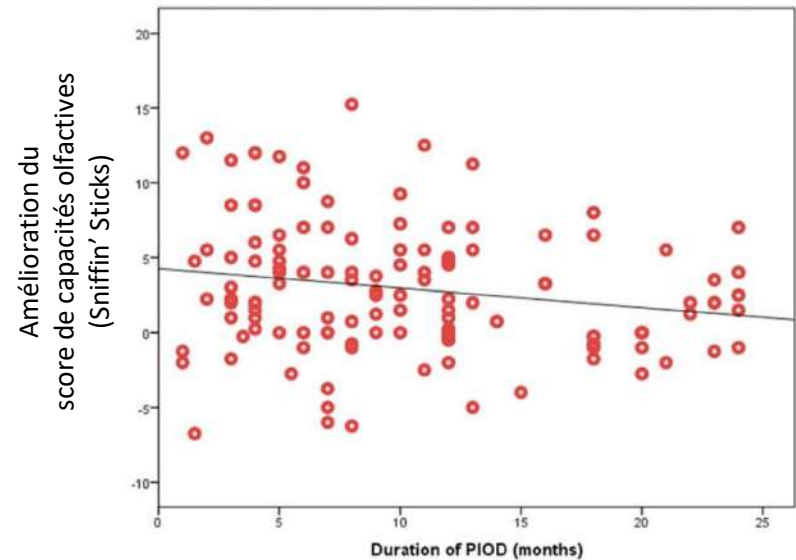
#### 1) La durée de rééducation

*Konstantidinis et al 2016 Rhinology*



#### 2) La précocité de l'intervention

*Damm et al 2014 Laryngoscope*



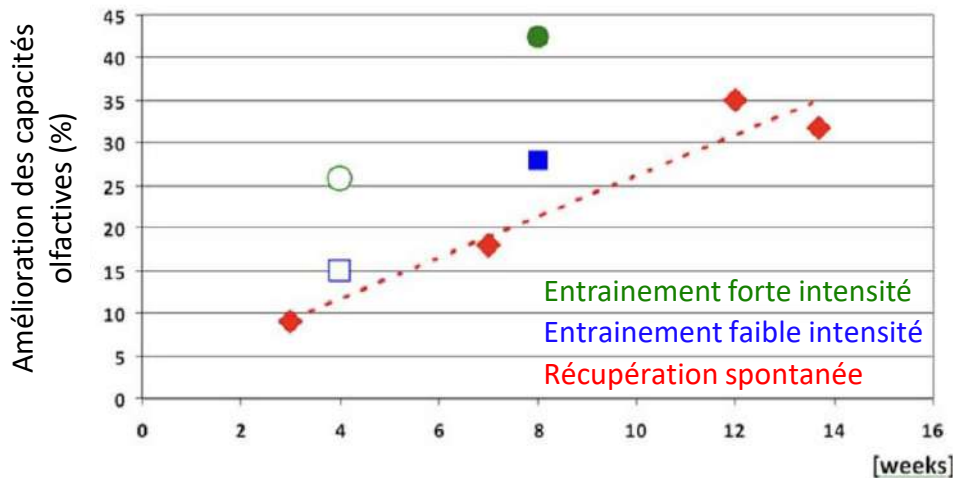


## 4. Focus sur la rééducation olfactive

### Facteurs de réussite

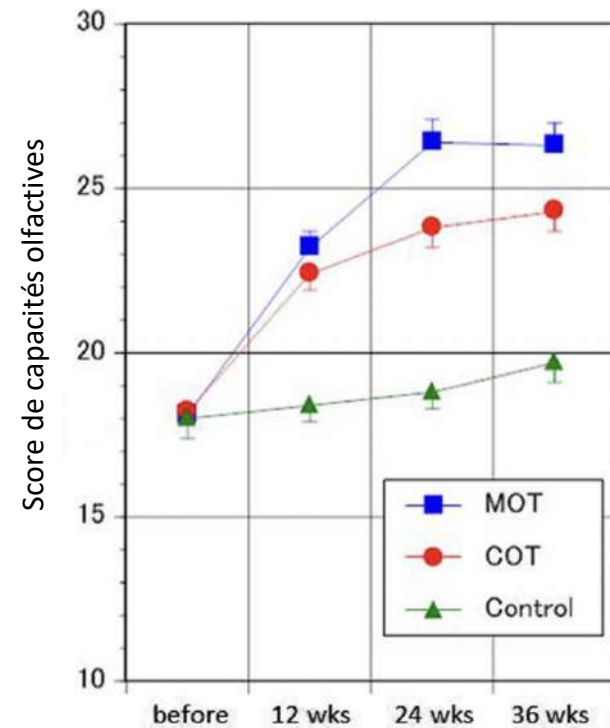
#### 3) L'intensité des odeurs

*Damm et al 2014 Laryngoscope*



#### 4) La variété des odeurs

*Altundag et al 2020 Laryngoscope*



Classique (4 odeurs, 36 semaines)

Modifié (renouvellement des odeurs à 12 et 24 semaines)

#### 5) L'association avec un traitement médicamenteux (ex. vitamine A)

*Hummel et al 2017 EAORL*

*Morishita et al 2026 Auris Nasus Larynx*

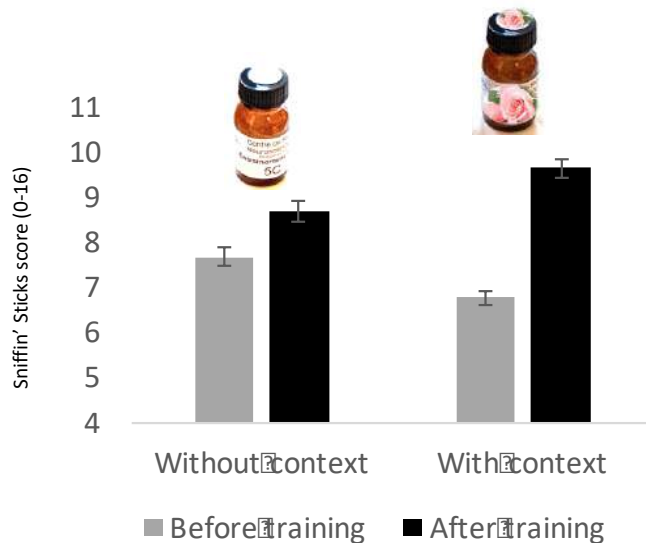


## 4. Focus sur la rééducation olfactive

### Facteurs de réussite

#### 6) L'ajout d'un contexte visuel

*Manesse et al 2018 Conférence Handicap, Paris*

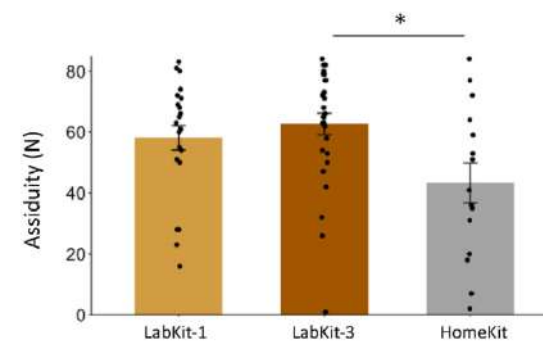
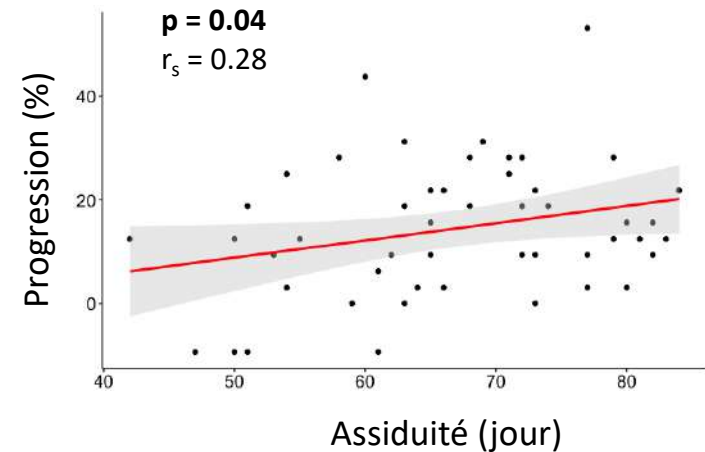


36% de perdus de vue !

#### 8) L'accompagnement

#### 7) L'assiduité

*Moussy et al. 2024 Clin Nutr Open*



33%

22%

42%

perdus de vue



## 5. Rééducation kinésithérapique de l'odorat

---

**Exemple de rééducation kinésithérapique de l'odorat (A. Kassan)**



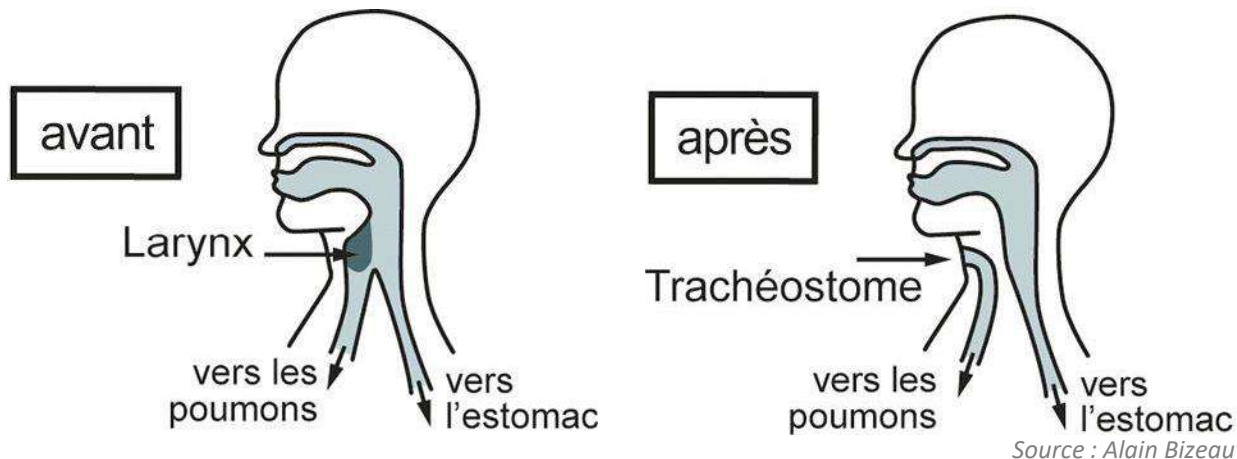


## 5. Rééducation kinésithérapique de l'odorat

Travail sur les flux d'air / la respiration (kinésithérapie respiratoire)

Respiration   Olfaction

**Rééducation olfactive des patients laryngectomisés** (mémoire Vincent GUILLAUME)



### Absence de flux d'air nasal

➔ Difficulté d'accès des molécules odorantes à l'épithélium olfactif

➔ 88% de dysosmies *Young et al 2024 Int Forum Allergy Rhinol.*



## 5. Rééducation kinésithérapique de l'odorat

### Rééducation olfactive des patients laryngectomisés

NAIM Nasal Airflow Inducing Maneuver

#### Bâillement poli



#### Bâillement poli raffiné



Source : vidéo Youtube de Atos Medical « Olfaction Regained - Using the Polite Yawning Technique » (2018)



## 5. Rééducation kinésithérapique de l'odorat

### Rééducation olfactive des patients laryngectomisés



Source : vidéo Youtube de Atos Medical « Olfaction Regained - Using the Polite Yawning Technique » (2018)

#### Rétablissement du flux d'air nasal

➔ Amélioration des perceptions olfactives *Young et al 2024 Int Forum Allergy Rhinol.*

➔ Amélioration de la qualité de vie



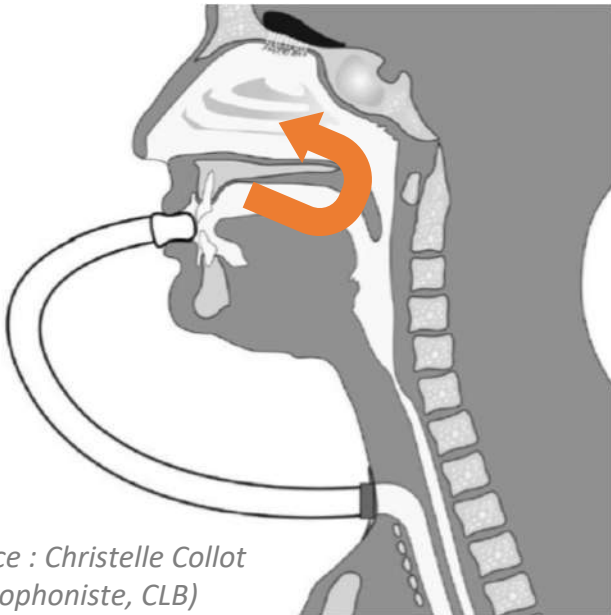
## 5. Rééducation kinésithérapique de l'odorat

### Rééducation olfactive des patients laryngectomisés

**Presse glosso-pharyngée**

**Larynx bypass**

=> Voie rétronasale



Source : Christelle Collot  
(orthophoniste, CLB)



Source : vidéo Youtube  
de Vins de Bourgogne BIVB

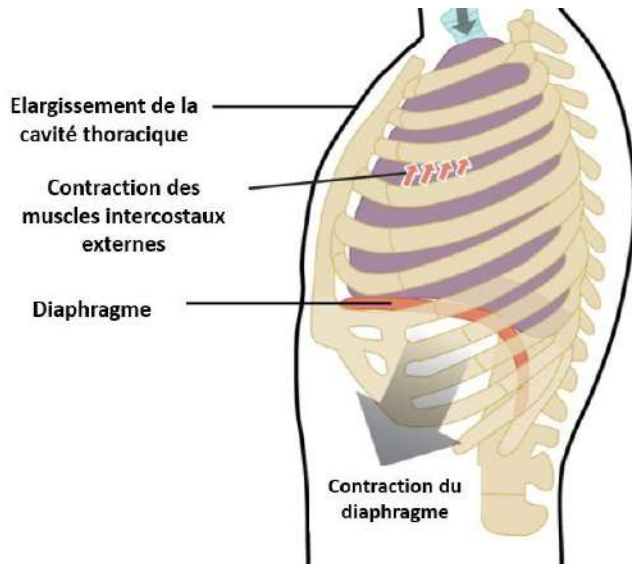


## 5. Rééducation kinésithérapique de l'odorat

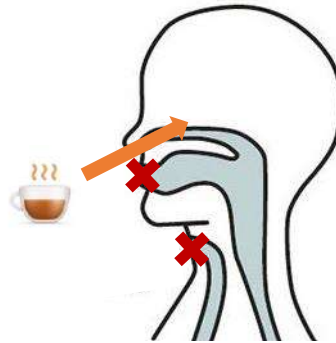
### Rééducation olfactive des patients laryngectomisés

#### Physiological Olfactory Recovery Technique PORT

*Spadera et al 2025 Support Care Cancer*



Inhalation par les narines  
(orthonasal)



Inhalation par le trachéostome  
PUIS expiration par les narines\*  
(rétronasal)



*\*Uniquement si prothèse phonatoire*





# 5. Rééducation kinésithérapique de l'odorat

**Perspectives : moduler la respiration pour améliorer l'odorat**



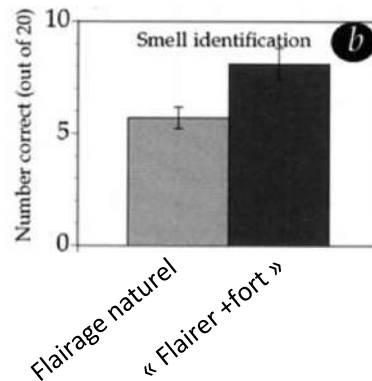
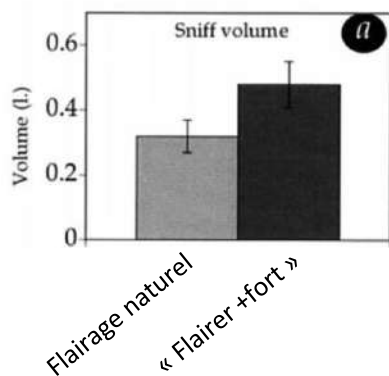
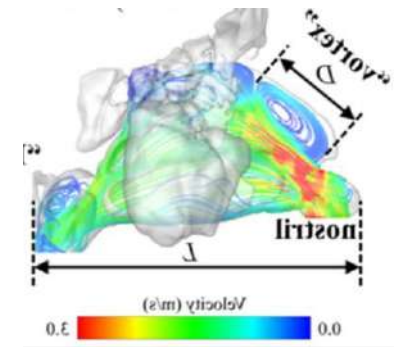
Respiration → Olfaction

« Smell-aids »

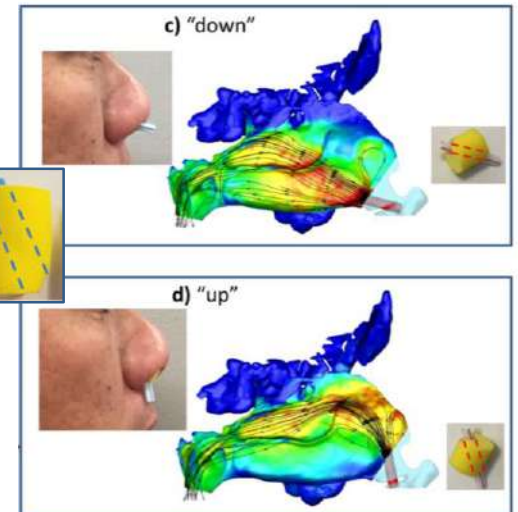
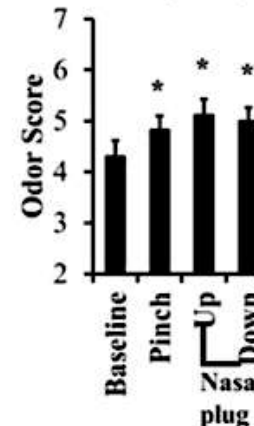
*Formanek et al 2025 BMC medicine*

Augmenter la vigueur du flairage  
améliore les performances olfactives  
(maladie de Parkinson)

*Sobel et al 2001 PNAS*



**All patients with  
smell loss (n=54)**





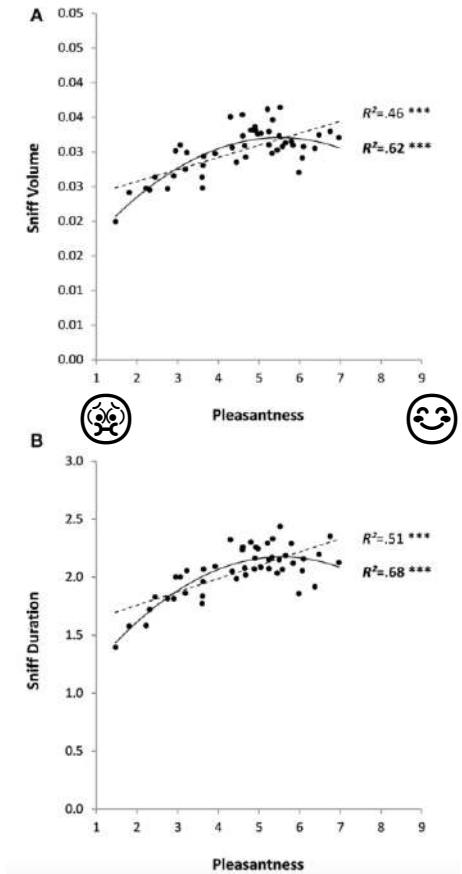
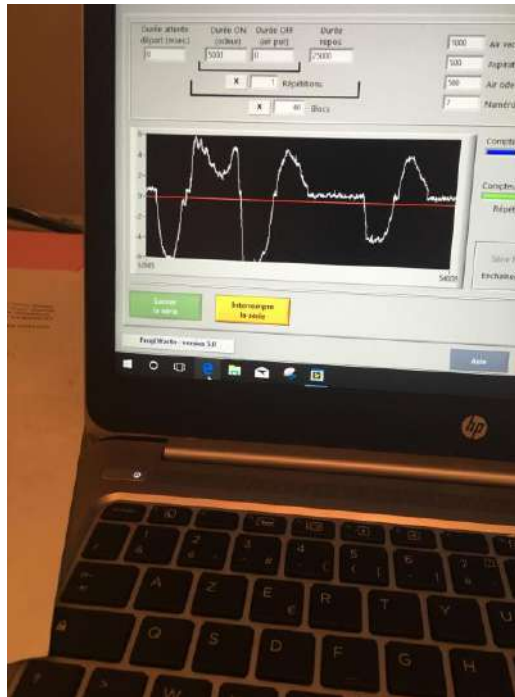
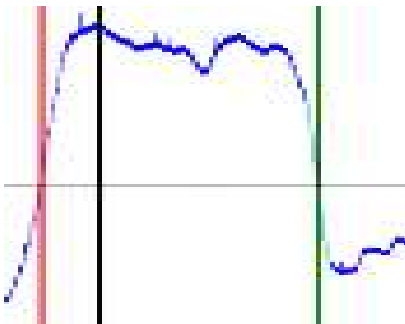


## 5. Rééducation kinésithérapique de l'odorat

**Perspectives : utiliser les odeurs pour stimuler la respiration**

Respiration ⇐ Olfaction

Flairage (comportement olfactomoteur) : ajustement constant et rapide, en fonction de la nature des odeurs



Ferdenzi et al 2015 Front Psychol



## 5. Rééducation kinésithérapique de l'odorat

---

**Perspectives : utiliser les odeurs pour stimuler la respiration**

Respiration  Olfaction

Propriétés **trigéminales** des odeurs ?

(sensation de fraîcheur, mais attention à l'irritation)

*Kosugi et al 2025 Front Neural Circuits*

Effets **émotionnels** des odeurs (stimulant, relaxant)

(menthe, lavande, ...)

*Rites et al 2024 Heliyon, Herz 2009 Int J Neurosci (« Aromatherapy, facts and fiction »)*

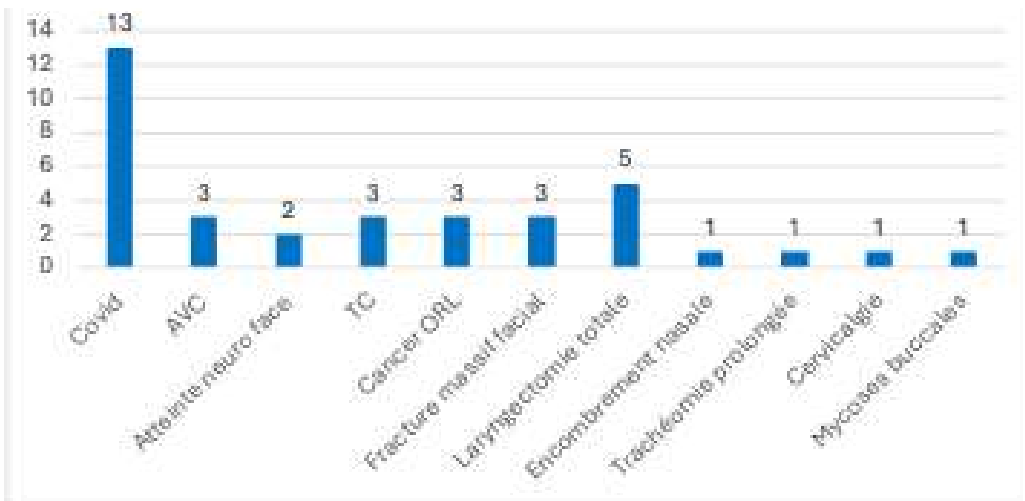
Lien entre rythme **respiratoire** et **cardiaque**



## 5. Rééducation kinésithérapique de l'odorat

### Perspectives : cas de troubles de l'odorat rencontrés par les kinés

Enquête de V. Guillaume (2025), N = 56



Saviez-vous que la rééducation de l'odorat fait partie du tableau de compétences des kinésithérapeutes ?



### Pathologies respiratoires

Covid-19 (atteinte directe)

Inflammations ORL (indirecte)

Asthme (indirecte)

quand rhinosinusite chronique, polypes nasaux  
*Rhyou et al (2021) J Asthme Allergie*

Mucoviscidose (directe)

gène CFTR cellules basales  
*Caballero et al (2025) Science Advances*

### Procédures hospitalières

Réanimation, intubation prolongée

**Votre retour ?!**



# Conclusion

---

## La rééducation olfactive

Est une solution thérapeutique dont **l'efficacité** a été montrée  
**simple** à mettre en œuvre, **non-invasive**

Nécessite un **accompagnement** par un professionnel de santé

Entre dans le **champ de compétences des masseurs-kinésithérapeutes**

- Rééducation d'un nerf périphérique par exposition répétée
- Optimisation de la ventilation nasale
- Réadaptation à l'effort, stimulation fonctions motrices grâce aux odeurs ?

⇒ **Repérage des troubles olfactifs** lors de l'anamnèse !  
(appréciation des aliments, accidents domestiques...)

**Merci pour votre attention**

---

## La rééducation olfactive : bénéfices d'une prise en soins pluri-professionnelle

Camille Ferdenzi<sup>1</sup>, Djaber Bellil<sup>2</sup>, Samir Boudrahem<sup>3</sup>, Christophe Bousquet<sup>1</sup>, Christelle Daude<sup>1</sup>, Jean-Louis Degraix<sup>4</sup>, Luna Denoix<sup>5,6</sup>, Frédéric Faure<sup>7,8</sup>, Maxime Fieux<sup>5,6</sup>, Arnaud Fournel<sup>1</sup>, Morgane Joly<sup>1,9</sup>, Aurélien Kassin<sup>1,9</sup>, Julie Penavayre<sup>5,6</sup>, Moustafa Bensafi<sup>1</sup>

Disponible sur internet le :  
9 décembre 2021

1. CH Le Vinatier, centre de recherche en neurosciences de Lyon, CNRS UMR5292, Bât. 462 Neurocampus, 69675 Bron cedex, France
2. Hôpital Nord-Ouest, service d'ORL, Villefranche, France
3. Université Lyon 1, institut des sciences et techniques de la réadaptation, 8, avenue Rockefeller, 69373 Lyon cedex 08, France
4. Hôpital Édouard-Herriot, hospices civils de Lyon, service d'audiologie et d'explorations otoneurologiques, Lyon, France
5. Centre hospitalier Lyon Sud, service d'ORL, d'otoneurochirurgie et de chirurgie cervico-faciale, 69495 Pierre-Bénite, France
6. Université Claude-Bernard Lyon 1, hospices civils de Lyon, Lyon, France
7. Intimiste protestante de Lyon, service de chirurgie ORL cervico-faciale, Lyon, France
8. Hôpital Édouard-Herriot, hospices civils de Lyon, Lyon, France
9. Université Lyon 1, institut des sciences et techniques de la réadaptation, Lyon, France

## La rééducation olfactive en kinésithérapie

### RÉSUMÉ | SUMMARY

Les dysosmies sont très répandues dans la population française (jusqu'à 1 personne sur 3 après 60 ans), a fortiori depuis la pandémie de Covid-19. Malgré l'impact délétère de ces troubles sur la qualité de vie et leurs répercussions sur la santé, la prise en soin des patients dysosmiques reste insatisfaisante.

Une stratégie thérapeutique, dont l'efficacité a été démontrée dans de nombreux cas de dysosmies, est la rééducation olfactive par exposition répétée aux odeurs. Cette rééducation rentre pleinement dans le champ de compétences de la masse-kinésithérapie.

### MOTS CLÉS | KEYWORDS

► Entraînement ► Olfaction ► Qualité de vie  
► Troubles de l'odorat

**Camille FERDENZI-LEMAITRE**

PhD  
Chargée de Recherche CNRS  
Centre de recherche en Neurosciences de Lyon  
Université Claude Bernard Lyon 1  
CNRS UMR 5292 INSERM U1028

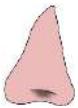




## Fiche 8

### Trucs & Astuces / Bon à Savoir

Le flairage



Le « cycle » nasal



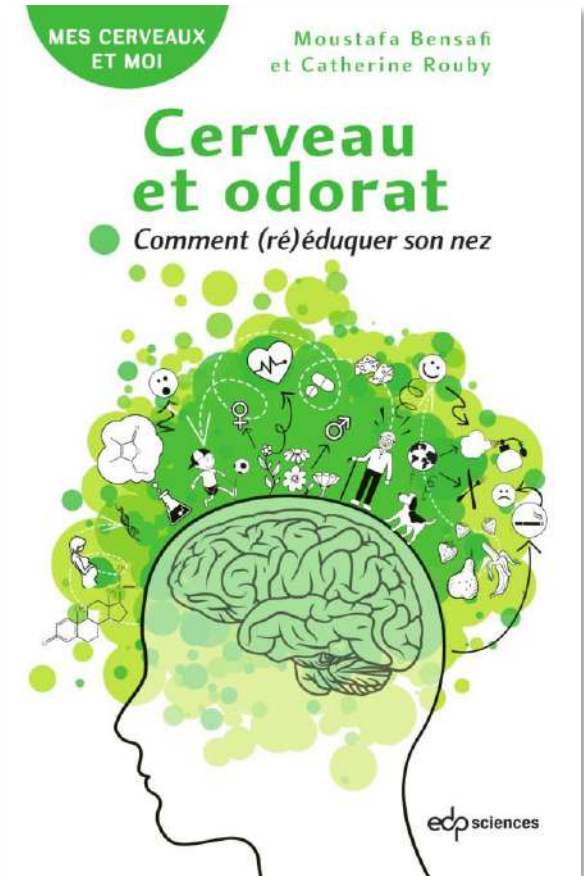
La différence Goût/Odorat



Physiologie & Emotions



- ☐ Des travaux scientifiques montrent que flairer lentement et longuement les produits odorants plutôt que fortement permet de mieux détecter les odeurs (1).
  - ➔ Quand vous serez engagés dans vos exercices (surtout pour les fiches 1 et 2), optimisez votre stratégie de flairage. Essayez de trouver votre rythme de respiration, sans vous épuiser.
- ☐ Nous avons tous fait l'expérience d'un nez qui laissait mieux passer l'air par une narine que l'autre. Le mécanisme responsable d'une telle différence entre narine droite et gauche est nommé cycle nasal. Ce cycle comporte trois phases. La première peut durer de 1 à 3-4 heures : l'air passe mieux par une narine que l'autre. La seconde correspond à une phase de rééquilibrage où les 2 narines font passer sensiblement la même quantité d'air. La troisième a la même durée que la première : cette fois l'air passe mieux par l'autre narine (2).
  - ☐ Une manière de tester quelle narine fait passer le plus d'air est de mettre un miroir sous son nez et d'expirer par le nez. La quantité de buée déposée sous la narine droite ou gauche vous permet d'en déduire quelle narine est la plus ouverte à ce moment.
    - ➔ Durant vos exercices, portez attention à votre cycle nasal et faites attention à ne pas flairer systématiquement avec la narine moins ouverte.
- ☐ Il arrive souvent que les personnes ayant perdu l'odorat déclarent avoir perdu le « goût ». Même si c'est possible, c'est rarement le cas.
  - ☐ Ces deux sens sont souvent confondus car le mot « goût » a plusieurs significations. Ce terme renvoie en fait à la perception de ce qui est en bouche et qui implique des canaux sensoriels distincts mais consciemment non séparables : la gustation et l'olfaction (3).
    - ☐ La gustation nous permet de discriminer les saveurs salée, sucrée, acide et amère. L'olfaction permet de discriminer des milliers d'odeurs. Ainsi, on peut perdre seulement l'odorat et avoir l'impression d'avoir perdu le goût bien que notre système gustatif soit toujours fonctionnel.
      - ➔ Pour faire la différence entre gustation et olfaction, faites l'exercice suivant : 1/ pincez-vous le nez et mettez un peu de sucre vanillé sur votre langue (vous devriez avoir une sensation sucrée en bouche), 2/ débouchez votre nez (vous devriez sentir l'odeur de vanille ; ou ne pas la sentir si vous avez une anosmie).
- ☐ L'odorat est naturellement modulé par plusieurs facteurs dont notre état physiologique (satiété, cycle hormonal, rythme circadien) et notre état émotionnel (4).
  - ➔ Quand vous ferez vos exercices, tentez d'identifier les meilleurs moments pendant lesquels votre sensation est la plus intense (avant ou après les repas ; le matin ou l'après-midi ou le soir ; pour les femmes au début, au milieu ou à la fin du cycle menstruel ; quand vous êtes calmes ou dans un état émotionnel particulier).





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@cnrs.fr](mailto:camille.ferdenzi@cnrs.fr)

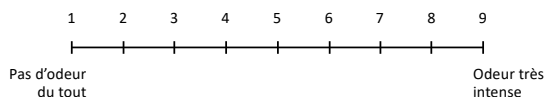
## Rééducation olfactive

### 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                                                                                                                                                                                                                                             | Cosmétiques, produits ménagers                                                                                                                                                                                  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Une confiture (fraise, abricot, orange, framboise...)<br>Un jus de fruit (orange, pomme, pamplemousse, ananas...)<br>Extrait de vanille<br>Pâte à tartiner<br>Miel, Sirop d'érable                                                                        | Dentifrice<br>Savon pour les mains, gel douche<br>Shampooing, après shampooing, soin pour les cheveux<br>Crème pour les mains, lait pour le corps, crème solaire<br>Parfum<br>Huile de massage<br>Lessive       |
| Épices, herbes, autres                                                                                                                                                                                                                                    | Divers                                                                                                                                                                                                          |
| Une épice (clou de girofle, cardamome, cannelle, coriandre, cumin...)<br>Une herbe aromatique (thym, laurier, romarin, basilic, origan...)<br>Une sauce (soja, tomate, ketchup, pesto, barbecue...)<br>Une huile (d'olive, de sésame, de noix de coco...) | Café (moulu, instantané), thé ou infusion<br>Conserves de poisson (thon...)<br>Chips, biscuits<br>Nourriture pour chat/chien/poissons<br>Mégot de cigarette ou cendrier, allumettes brûlées<br>Cirage<br>Encens |
| Produits piquants                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                 |
| Un condiment piquant (moutarde, vinaigre, poivre moulu...)<br>Un alcool fort (vodka, rhum...)<br>Vicks vaporub ou Baume du tigre                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                 |

**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...).

 Anosmie.org

[f](#) [i](#) [x](#) [in](#) [v](#)

[Nous contacter](#) [Nous soutenir](#)

[Notre association](#) [Qu'est-ce que l'anosmie ?](#) [Un handicap invisible](#) [Parcours médical](#) [Nos actions](#) [Nos actus & médias](#)

## L'absence ou la perte d'odorat est un handicap sensoriel invisible aux conséquences importantes

### VOUS N'ÊTES PLUS SEUL-E !

- 5% de la population mondiale est anosmique,
- 9% des Français souffrent de troubles olfactifs (20% des + de 40 ans, 80% des + de 80 ans).

Anosmie.org, est une association de bénévoles francophones créée en 2017 qui vient en aide aux personnes souffrant de l'absence ou la perte de l'odorat, fait entendre leur voix et se mobilise pour que l'anosmie soit mieux prise en charge.

Elle accompagne également les personnes affectées par d'autres troubles olfactifs tels que l'hyposmie, l'hyperosmie, la fantosmie, la parosmie et la cacosmie.

L'association mène par ailleurs des actions de sensibilisation auprès du grand public et des professionnels médicaux et paramédicaux, et collabore de manière étroite avec les professionnelles de la recherche.

Anosmie.org est composée de patientes, de médecins et de chercheurs.

[Découvrir l'association](#)

