

Guide rapide pour un entraînement olfactif structuré de Forum Essenzia e.V.

De nombreuses personnes souffrent d'une diminution ou d'une perturbation de l'odorat dans le cadre d'une maladie Covid 19 ou ont complètement perdu l'odorat. Mais de tels troubles olfactifs apparaissent également dans le cadre d'autres infections virales, de certaines maladies cérébrales ou chez les personnes âgées. Des chercheurs, tels que notre membre du conseil d'administration, le professeur Antje Hähner, ont mis au point un entraînement olfactif structuré qui permet d'améliorer, voire de supprimer, de nombreux troubles olfactifs. Nous souhaitons ici vous donner des conseils sur la manière de conseiller les personnes concernées de manière qualifiée ou de réaliser vous-même un entraînement olfactif structuré.

Quelles sont les notes de parfum recommandées par Forum Essenzia e.V. pour un entraînement olfactif structuré ?

Pour l'entraînement olfactif, les spécialistes utilisent une combinaison de quatre notes de parfum. Nous recommandons les huiles essentielles, à savoir une huile de chacune des quatre odeurs suivantes :

- *agrumes* : p. ex. citron, pamplemousse, mandarine, bergamote, lemongrass
- *herbacé-frais* : p. ex. menthe poivrée, romarin, ravintsara
- *floral* : p. ex. rose, ylang-ylang, lavande, jasmin
- *épicé* : p. ex. clou de girofle, écorce de cannelle, thym Ct linalol ou thymol

Vous pouvez également vous entraîner avec vos odeurs personnelles préférées. L'important dans le choix des huiles essentielles est que chacune des quatre directions olfactives mentionnées soit représentée. L'odeur des huiles doit pouvoir être très bien perçue (par les personnes en bonne santé) et doit également déclencher une sensation de fraîcheur, de pétillance ou de chaleur dans le nez, c'est-à-dire stimuler le nerf trijumeau.

Quelle est la meilleure façon de procéder ?

Préparez votre kit d'entraînement personnel : pour cela, il vous faut quatre petits pots propres avec couvercle (par exemple des pots de confiture) et un peu de sel de cuisine ou des tampons d'ouate. Mettez 1 cuillère à café de sel de cuisine ou un coton dans chaque petit pot et versez 5 gouttes d'une huile essentielle (non diluée), de sorte que vous ayez un petit pot pour chaque parfum. Conservez les petits pots bien fermés, à l'abri de la lumière et à température ambiante. Nous recommandons de renouveler les petits pots de parfum chaque semaine.

Entraînez-vous deux fois par jour (par exemple le matin et le soir) avec vos quatre huiles essentielles. Ouvrez n'importe quel flacon de parfum et reniflez-le pendant 10 à 30 secondes. (Renifler stimule davantage le cerveau olfactif que respirer lentement.) Essayez de percevoir consciemment l'odeur de l'huile essentielle, avec toutes ses facettes, autant que vous le pouvez sur le moment.

Lorsque vous avez terminé avec la première huile, passez au petit pot suivant. Continuez ce processus jusqu'à ce que vous vous soyez entraîné une fois avec chaque huile. Une séance d'entraînement avec quatre huiles dure entre deux et cinq minutes.

L'odorat peut revenir en quelques semaines. Mais il faut parfois plusieurs mois pour qu'il se régénère. Effectuez donc l'entraînement pendant au moins 12 semaines. Après environ cinq mois, composez un nouveau set de quatre autres huiles essentielles. Après cinq mois supplémentaires, vous pouvez revenir au premier set ou en composer un nouveau.

Informations complémentaires

Les troubles olfactifs qui durent plus de trois mois doivent être examinés par un spécialiste (oto-rhinolaryngologie/neurologie). Vous trouverez des informations spécialisées par exemple dans les documents suivants :

- Deutsche Gesellschaft für Hals-Nasen-Ohren-Heilkunde, Kopf- und Hals-Chirurgie e.V. (DGHNO-KHC) (2016) S2k-Leitlinie 017/50: Riech- und Schmeckstörungen. <https://www.awmf.org/leitlinien/detail/II/017-050.html>
- Deutsche Gesellschaft für Pneumologie e.V. (DGP) (2021) S1-Leitlinie Post-COVID/Long-COVID (AMWF-Register Nr. 020/027). <https://www.awmf.org/leitlinien/detail/II/020-027.html>
- Hähner A. (2017) Training mit Düften in der Therapie von Riechstörungen. Forum Aromatherapie Aromapflege Aromakultur 47: 8–11.

Le comité directeur de FORUM ESSENZIA e. V.,
Ingeborg Stadelmann, Dr. Eva Heuberger, Gabriele Fernsebner, Volkmar Heitmann, Gisela Hillert

Wiggensbach, 09.02.2022

Traduction par: Myriam Heindl

Présenté par:



Aromatherapie-Duftkommunikation Myriam Heindl

dipl. Aromatherapeutin

Praktikerin in dialogisch aktiver Duftkommunikation

nach Christine Lamontin

mixedbymy@gmail.com, Zaunweg 4, 2502 Biel, +41 76 324 40 47

