

Prise en charge Anosmie lors de la Covid19

Lavages sérum physiologique 6/j. Bien vous laver les mains après et jeter les mouchoirs dans une poubelle fermée.

Training olfactif : 4 - 6/j sentir des odeurs fortes qui vous entoure et varier : café, lavande, huiles essentielles, parfums, banane, mandarine, etc.

Apparition souvent de mauvaises odeurs dans le nez lorsque vous commencerez à récupérer (=cacosmie). C'est tout à fait normal, et c'est bon signe !



Une stimulation olfactive à réaliser 4-6 fois par jour avec des flacons étiquetés



Vanille



Café



Aneth



Thym



À acheter au rayon des épices de votre supermarché



Cannelle



Clou de girofle



Lavande



Coriandre



Lire le nom du produit avant de sentir pour donner le temps au système sensoriel d'associer les deux informations



Menthe



Cumin



Vinaigre léger