

# Nez en moins ...l'atelier des sens



Autres  
Compétences  
[AC 3]



Tout intervenant formé en ETP et  
ayant des compétences spécifiques  
dans la thématique [co-animation possible]



≤ 8 patients



1h30

## Remis patient

- Fiche pratique : « Nez en moins ... l'atelier des sens »

## Outils pédagogiques

- Tableau blanc/paper board, feutres/stylos, papiers/post-it
- +/- Le Plan de ma Vie
- Aliment/boisson stimulant les 5 sens (chips au piment, limonade citron/gingembre, bonbon menthe fraîche ...)
- Molécule olfactive à usage individuel (grains de café et/ou clous de girofle et/ou bâtons de cannelle)

## Objectifs pédagogiques

### Général

- Réduire l'impact de l'altération du goût et/ou de l'odorat au quotidien

### Détaillés

- Appréhender les mécanismes du goût et de l'odorat
- Comprendre son anosmie/dysgueusie
- S'exprimer sur le vécu de la perte du goût et/ou de l'odorat
- S'approprier le protocole de rééducation de la HAS

*Compétence(s) mobilisée(s) - (issue du référentiel HAS)*

S'observer, s'évaluer, et se renforcer  
Réaliser des gestes techniques et des soins

## Déroulement de l'atelier

### Accueil des participants

#### Introduction (5 min)

L'intervenant rappelle le cadre de la séance : objectifs de la séance (en abordant les objectifs pédagogiques), durée, bienveillance, confidentialité. Il se présente et invite les participants à se présenter par le prénom / nom par lequel ils souhaitent être appelés durant la séance (possibilité de prévoir des chevalets porte-noms).

#### Les sens en bouche (1h)

##### Temps 1 (30 min) :

##### **Proposition 1**

L'intervenant présente le « Plan de Ma Vie » et interroge les participants sur la place des sens dans différentes situations de la vie, notamment celles présentées sur le plan : « quelle est la place des sens dans votre quotidien ? » ou « A quoi vous servent vos sens au quotidien ? » Les patients répondent à la question et s'expriment sur leur vécu de l'altération de ce(s) sens et les solutions qu'ils ont pu expérimenter pour limiter l'impact au quotidien.

##### **Proposition 2**

L'intervenant interroge les participants sur la place des sens dans différentes situations de la vie : « quelle est la place des sens dans votre quotidien ? » ou « A quoi vous servent vos sens au quotidien ? » Les patients répondent à la question et s'expriment sur leur vécu de la perte de ce(s) sens et les solutions qu'ils ont pu expérimenter pour en limiter l'impact au

quotidien. L'intervenant dresse une carte conceptuelle à partir des réponses des participants

Dans les 2 cas, l'intervenant veillera à faire émerger l'importance d'une prise en charge pluridisciplinaire adaptée (psychologie / diététique / ORL).

### Temps 2 (30 min) :

L'intervenant explique aux participants qu'ils vont mener une expérience pour comprendre les mécanismes du goût et de l'odorat. Il doit aussi permettre aux participants d'identifier les différents sens en jeu dans la prise alimentaire.

Il propose aux participants de décrire une boisson ou un aliment. « *Mettre l'aliment ou la boisson en bouche, d'abord nez bouché puis dans un second temps déboucher le nez* ». *Laisser l'aliment se 'liquéfier' en bouche. Décrire les sensations à chaque étape* ».

#### La description portera sur :

- Aspect = la vue : couleur, forme, taille, apparence
- Odeur/arôme (florale/fruïté/torréfiée/lactique/végétale/animale/autre...) : avant et après la mise en bouche (principe de la perception rétro-nasale)
- Toucher (main) : lisse, moelleux, granuleux...
- Ouïe (bruits éventuels lors de la mastication)
- Saveur (sucré, salé, acide, amer, umami)
- Sensation trigéminal : chaud, froid, fraîcheur de la menthe, épicé, piquant ...

Cet exercice doit permettre aux participants de distinguer les notions de goût, d'arôme et de sensation trigéminal qui composent la flaveur. À la suite de cet exercice, l'intervenant explique les mécanismes responsables de la flaveur et les causes possibles d'une altération ou d'une perte du goût et de l'odorat. Il pourra s'appuyer sur un diaporama.

### La rééducation (20 min)

L'intervenant explique le principe de la rééducation olfactive et présente le protocole proposé par la HAS :

#### Préparation :

- *Procurez-vous dans votre supermarché et/ou votre pharmacie les produits suivants : • Vanille (gousses ou poudre) • Café (grains ou poudre) • Clous de girofle • Huile essentielle de citron • Vinaigre de vin • Huile essentielle de lavande Curry (racine ou poudre) • Huile essentielle de rose • Cannelle (bâton ou poudre)*
- *Prenez soin de placer toutes les épices dans des contenants hermétiques (type pot en verre muni d'un couvercle avec joint) afin d'en conserver tout le potentiel olfactif. Chaque pot devra être étiqueté avec le nom du produit qu'il contient.*
- *Remarque : les huiles essentielles sont plus coûteuses mais se conservent mieux dans le temps. Les poudres peuvent être irritantes pour le nez.*

#### Entraînement :

- *Fréquence : 2 fois par jour (matin et soir), pendant 8 à 12 semaines minimum. sentir maximum 4 substances par session.*
- *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 (à distance des repas).*
- *Remarque : les progrès, s'il y en a, se font dans le temps (notion de neurogenèse, parosmie).*

#### Protocole (à réaliser pour chaque produit) :

- *Lire attentivement la désignation du produit que vous allez sentir afin de solliciter votre mémoire olfactive.*

|   |  |
|---|--|
| <p>Déroulement de l'atelier (suite)</p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Déboucher le produit et le sentir pendant 15 secondes en le plaçant à deux centimètres environ du nez et en réalisant un mouvement de va-et-vient de droite à gauche afin de stimuler les deux narines.</li> <li>• Reboucher le produit et attendre 15 secondes avant de passer au produit suivant.</li> <li>• 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 ?).</li> </ul> <p>Remarque : la rééducation peut aussi être réalisée en 2 temps. Une 1ère étape « à l'aveugle » et une 2nde en regardant une image associée à l'odeur. « lorsque les odeurs seront perçues, ne lisez plus le nom du produit avant de le sentir, pour vous entraîner à l'identifier</p> <p>L'intervenant propose aux participants d'expérimenter le protocole avec un ou 2 produits, parmi ceux proposés dans le protocole.</p> <p><b>Synthèse (5min)</b></p> <p>L'intervenant invite les participants à s'exprimer sur ce que la séance leur a apporté, et complète éventuellement avec ce qu'il a lui-même perçu. Ou inversement.</p> |
| <p>Point de vigilance</p>   | <p>Vous pensez être atteint d'anosmie, consulter un spécialiste (médecin ORL)<br/> Dans le cadre de la rééducation, il est nécessaire de s'assurer de ne pas être allergique aux huiles essentielles en déposant une goutte d'huile dans le pli du coude, et attendre 48 à 72h, pour s'assurer de l'absence de réaction.</p>   |
| <p>Modalités d'évaluation de l'atelier</p>  | <p>Questionnaire de satisfaction et/ou de connaissance à l'issue immédiate de la séance ou à distance, sur cohorte.</p>  |
| <p>Rappel des modalités d'évaluation des compétences patients</p> <p>(Lors de l'entretien de fin de parcours)</p> | <p><b><u>Critère d'évaluation de cet atelier</u></b> : « concernant l'impact de la perte de goût et de l'odorat dans le quotidien :</p> <p><u>Niveau de compétence en 5 graduations</u> :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Il est très important dans mon quotidien et me pénalise</li> <li>2. Il est très important dans mon quotidien et aimerait que ça change</li> <li>3. Il est important dans mon quotidien malgré certaines stratégies mises en place.</li> <li>4. Il est modéré grâce aux stratégies mises en place</li> <li>5. Il est limité grâce aux stratégies mises en place</li> </ol>  |