



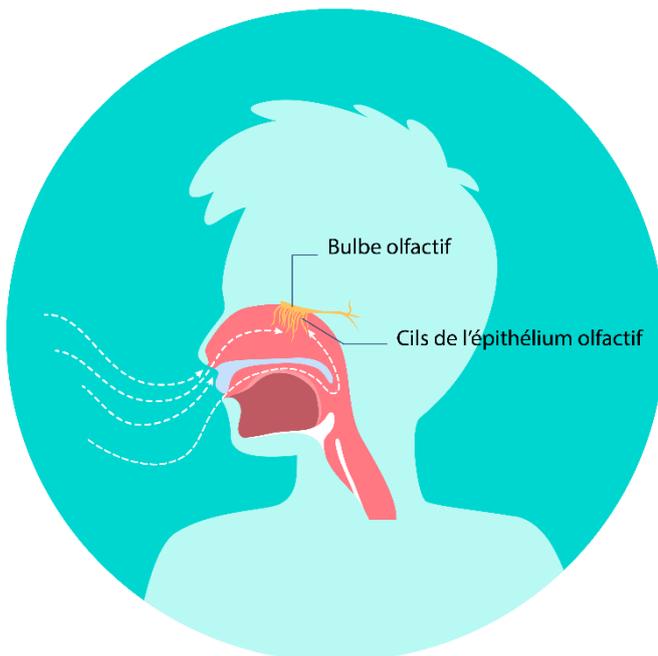
Nez en moins... L'atelier des sens



Les mots des sens

ARÔMES	SAVEUR	SENSATION	TEXTURE	AUTRES
<ul style="list-style-type: none"> • Animal • Floral • Fruité • Lactique • Torréfié • Végétal • ... 	<ul style="list-style-type: none"> • Sucré • Salé • Acide • Amer • Umami • Alcalin • Métallique • Aigre • Lipidique • ... 	<ul style="list-style-type: none"> • Âcre • Astringent • Pétillant • Chaud, froid... • Echauffant, rafraîchissant • ... 	<ul style="list-style-type: none"> • Lisse • Granuleux • Collant • Coulant • Cassant • Croustillant • ... 	<ul style="list-style-type: none"> • Couleur • Forme • Taille • ...

L'odorat



Mes notes

Rééducation de l'odorat

D'après le protocole de la HAS

1 - Préparation

Se procurer les produits


café
(grain ou
huile essentielle)


rose ou
géranium
(huile essentielle)


vanille
(gousse ou
huile essentielle)


clou de girofle
(clou ou
huile essentielle)


cannelle
(écorce)


lavande
(huile essentielle)


vinaigre
de vin


citron
(huile essentielle)


eucalyptus
(huile essentielle)

Se mettre dans un endroit au calme



Sans distraction

olfactive (parfum d'ambiance, odeurs de cuisine...)

ni gustative (à distance d'un repas)

2 - Réalisation (2 fois par jour)



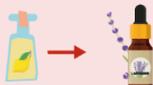
Placer le produit à environ **2 cm de votre nez** et « sentir » en **déplaçant le produit** d'une narine à l'autre.



Bien **reboucher le produit**



Attendre 15 secondes



Passer au **produit suivant**

Les essais peuvent se faire d'abord « à l'aveugle » puis en associant une image à l'odeur.

Noter sur un carnet, toutes les odeurs perçues, chaque semaine