

# Conseils d'utilisation

## Kit de training Olfactif

Installez-vous confortablement dans un endroit calme et sans autres odeurs fortes autour de vous.

Pour chacune des odeurs, voici ce que recommandent les médecins :

- Dans un premier temps sentez sans identifier l'odeur auparavant
- Concentrez-vous, fermez les yeux et inspirez normalement.
- Soyez attentif si vous percevez une odeur ou pas

**Cela vous permettra de stimuler vos récepteurs olfactifs**

**Il n'est pas important de reconnaître l'odeur...**

- Dans un deuxième temps, ressentez les odeurs que vous percevez après les avoir identifiées en essayant de mémoriser le nom de la senteur.

**Cela vous permettra de reconstituer votre bibliothèque olfactive**

Il est conseillé de pratiquer cet exercice matin et soir régulièrement pendant plusieurs semaines car c'est dans la durée que les résultats seront visibles

Nos références :

<https://www.anosmie.org/2019/10/04/protocole-de-reeducation-olfactive/>  
<https://www.isvv.u-bordeaux.fr/fr/amenagement-covid-19.html>

*NB : Les senteurs de ce kit ont été choisies selon les recommandations des scientifiques en raison de leur composition moléculaires diversifiées qui couvrent l'ensemble de la capacité de perception de notre système olfactif.*

N'hésitez pas à nous contacter et nous poser des questions  
[contact@leptitsniff.paris](mailto:contact@leptitsniff.paris)

**Bon entraînement !!**