



Service d'oto-rhino-laryngologie
(ORL)

PERTE DE L'ODORAT ET DU GOÛT SUITE À UNE INFECTION VIRALE : QUE FAIRE ?



Cliniques universitaires
SAINT-LUC
UCL BRUXELLES

BROCHURE
À L'ATTENTION DES PATIENTS
ET DE LEUR FAMILLE

Introduction

Bien que les troubles de l'odorat aient toujours existé, ils ont récemment été mis à l'avant plan suite à la pandémie de COVID-19. En effet, outre les symptômes respiratoires, la perte d'odorat et de goût sont des manifestations typiques de cette infection. En conséquence, de nombreuses personnes ont rencontré une perte d'odorat.

Si une majorité de ces patients récupère rapidement, il en est certains pour lesquels la récupération se fait plus lentement. Etant donné l'anxiété et les questionnements liés à la perte d'odorat, nous avons souhaité créer ce livret afin de vous livrer des informations utiles quant à l'odorat et aux traitements à mettre en place quand il nous fait défaut.

L'odorat, c'est quoi ?

L'odorat est un sens que beaucoup de personnes estiment comme peu utile. Toutefois, il remplit des fonctions essentielles dans notre quotidien: il nous prévient des dangers environnants (fumée, gaz...), il influence notre comportement social ou sexuel et intervient dans nos préférences alimentaires. Au-delà de ces fonctions, l'odorat est aussi lié aux plaisirs de la vie : sentir une fleur, un parfum, déguster un bon repas... La perte de l'odorat a donc des conséquences importantes sur notre quotidien.

Odorat et goût, quelle différence ?

L'odorat et le goût sont des sens complémentaires, mais différents. Nous avons souvent tendance à confondre les deux ! L'odorat est la capacité à percevoir des odeurs. Celles-ci peuvent provenir de l'air inspiré, mais aussi des aliments que nous mangeons et qui remontent par l'arrière de la bouche vers le nez. Le goût en revanche se limite aux saveurs fondamentales : le sucré, le salé, l'acide, l'amer et l'umami. Par exemple, lorsque vous mangez un bonbon à la fraise, votre odorat vous dit que c'est à la fraise tandis que votre goût vous dit que c'est sucré.

Quand nous perdons l'odorat, nous sentons moins l'arôme des aliments. Nous décrivons donc souvent cela erronément comme une perte de « goût ».

Ma perte d'odorat est-elle définitive ?

L'odorat est un sens fragile. Heureusement, cette fragilité est compensée par une incroyable capacité à se régénérer ! Tout au long de notre vie, nous produisons des neurones qui perçoivent les odeurs.

Dans le cadre de la COVID-19, les études montrent que la grande majorité des patients récupèrent ! Toutefois, cette récupération ne se fait pas à la même vitesse chez tout le monde. Cela peut prendre quelques jours... ou quelques mois.

Je sens des odeurs bizarres...

Quand nous perdons l'odorat, il arrive que l'on sente des odeurs distordues. Par exemple, votre parfum préféré sent tout à coup une odeur chimique indéfinissable. C'est ce qu'on appelle des parosmies. Cela peut être très désagréable, mais c'est souvent transitoire.

Que dois-je faire si j'ai perdu l'odorat ?

► Quel traitement ?

1. Le training olfactif

C'est LE traitement des troubles de l'odorat ! De nombreuses études démontrent son efficacité. Il consiste en un entraînement régulier et structuré de votre odorat. Le training doit être effectué deux fois par jour, et vous prendra environ 5 minutes par séance.

Choisissez 4 odeurs de familles assez différentes. Par exemple, la rose (floral), le citron (fruité), la girofle (épicé) et l'eucalyptus (résineux). Libre à vous, toutefois, de choisir 4 autres odeurs. Vous pouvez constituer votre kit vous-même ou utiliser des outils ludiques prêts à l'emploi (ex. Loto des odeurs, nez du vin, etc.). Attention à l'utilisation d'huiles essentielles : certaines sont très fortes et pourraient irriter la muqueuse du nez. Quelques gouttes sur un papier filtre ou un coton suffisent. N'hésitez pas à demander conseil à votre pharmacien.

Installez-vous dans un endroit calme, à distance de potentielles sources d'odeurs parasites. Fermez les yeux et prenez au hasard la première odeur. Sentez durant quelques secondes, et essayez de deviner de quelle odeur il s'agit. Après quelques secondes, vérifiez si c'est correct puis passez à l'odeur suivante et faites de même.

Le processus de récupération est lent ! Ce training doit être effectué durant un minimum de 4 mois. Il est probable que vous vous sentiez démotivé après quelques semaines et que vous ayez envie d'abandonner. Ce sentiment est tout à fait normal, mais persistez et tenez bon.

Petits conseils : ne voyez pas le training comme une contrainte mais plutôt comme un jeu, un moment pour vous. N'hésitez pas à mettre des rappels dans votre agenda ou votre smartphone afin de vous encourager à suivre vos séances de training avec régularité !

Au bout des 4 mois, revoyez votre ORL pour faire le point.

2. Les gouttes de vitamine A

L'application de vitamine A (gouttes Rhinovita®) dans le nez permettrait une meilleure récupération, associée à un training olfactif.

Afin d'être plus efficace, appliquez ces gouttes en vous couchant sur le côté, la tête légèrement relevée et inclinée en arrière. Appliquez vos gouttes dans la narine du dessus, et gardez cette position pendant 30 secondes. Passez ensuite à la narine suivante et procédez de la même façon.

3. Une alimentation variée et saine

On sait que perdre l'odorat peut avoir des conséquences sur notre alimentation : on se détourne de certains aliments qui nous semblent fades ou mauvais, on sucre ou on sale plus. Veillez toutefois à garder une alimentation saine et équilibrée.

Afin de retrouver du plaisir, n'hésitez pas à jouer sur les textures, le craquant (ex. ajouter des graines, éviter de mixer vos aliments...), et à faire des assiettes appétissantes visuellement. On mange aussi avec les yeux... Certains compléments alimentaires tels que des Omega-3 ou de l'acide alpha lipoïque (600mg/j) pourraient aider à la récupération.

4. Et la cortisone dans tout ça ?

Il n'y a aucune preuve de l'efficacité de la cortisone orale (Médrol®) pour traiter les troubles de l'odorat post-infectieux. Actuellement, nous ne recommandons donc pas ce traitement en première intention de manière systématique. Toutefois, si votre ORL notait, à distance de l'épisode infectieux, des signes de sinusite associés, un tel traitement pourrait être envisagé, au cas par cas.

Si vous suiviez déjà un traitement par spray nasal à base de cortisone (ex. Nasonex®, Avamys®...) avant votre problème d'odorat, vous pouvez le poursuivre.

► Comment faire dans la vie de tous les jours ?

1. Je m'adapte pour assurer ma sécurité

- je vérifie que mes détecteurs de fumée fonctionnent ;
- si j'utilise le gaz, j'applique des détecteurs de gaz ;
- si j'utilise des produits irritants (produits de nettoyage, bricolage), je fais ça dans une pièce aérée ;
- je vérifie les dates de péremption des aliments ;
- je note la date d'ouverture sur les boîtes et emballages d'aliments (lait, charcuterie...) ;
- je mange varié, sain et équilibré ;
- je me pèse une fois par semaine ;
- je fais mes menus et dresse la liste des courses.

2. J'ai une bonne hygiène corporelle

Les personnes qui perdent l'odorat ont le plus souvent tendance à avoir une hygiène corporelle très minutieuse, de peur de sentir mauvais. Si toutefois vous avez un doute, demandez à une personne proche, de confiance.

3. Je garde le moral et je me fais aider au besoin

Si la récupération est lente, vous pourriez ressentir une baisse de moral. Cela est tout à fait normal. L'odorat nous permet d'apprécier les plaisirs de la vie et est intimement lié à nos émotions. Gardez le moral et ne vous isolez pas.

Comptez sur vos proches pour vous aider à sentir des aliments sur lesquels vous auriez un doute, à goûter l'assaisonnement de vos plats et à vous rassurer sur votre hygiène. Si vous vous sentez agacé par les réactions de vos proches qui veulent tout vous faire sentir à tout prix, expliquez-leur simplement la situation.

Vous pouvez également trouver du soutien sur les sites d'association de patients : www.anosmie.org, www.fifthsense.org.uk, www.abscent.org. Si vous en ressentez le besoin, vous pouvez aussi avoir recours à un support psychologique.

Quand dois-je consulter ?

Si 1 mois après le début de l'infection vous n'avez pas récupéré l'odorat, contactez votre ORL.

Si vous souhaitez faire avancer la recherche sur les troubles de l'odorat, n'hésitez pas à prendre contact avec notre service.

Vous pouvez également participer à une enquête mondiale en ligne, visant à mieux comprendre les troubles du goût et de l'odorat en lien avec la COVID-19, en vous rendant sur le site internet gcchemosensr.org

Ce site web vous référence également différents supports utiles pour les patients atteints de troubles de l'odorat.



Cliniques universitaires
SAINT-LUC
UCL BRUXELLES

SUIVEZ-NOUS SUR



INFORMATIONS

**DÉPARTEMENT DE NEUROPSYCHIATRIE ET
PATHOLOGIES SPÉCIALES**

SERVICE D'OTO-RHINO-LARYNGOLOGIE (ORL)

RENDEZ-VOUS : +32 2 764 19 42

SECRÉTARIAT : +32 2 764 19 76

ORL-SAINTLUC@UCLouvain.be

SITES D'ASSOCIATIONS DE PATIENTS :

- WWW.ANOSMIE.ORG
- WWW.FIFTHSENSE.ORG.UK
- WWW.ABSCENT.ORG

Éditeur responsable : Thomas De Nayer / Service de communication
Photos : Shutterstock

Cliniques universitaires Saint-Luc
Avenue Hippocrate, 10 – 1200 Bruxelles
www.saintluc.be
