

J'ai perdu l'odorat et/ou le goût suite à une infection virale. Que faire ?

Informations au patient



L'odorat, ce précieux allié

L'odorat est le plus fragile de nos cinq sens, il s'éteint très (trop) facilement.

De nombreux virus peuvent l'attaquer. Parmi eux, le coronavirus est capable d'entrer dans notre bulbe olfactif, et d'affecter les cellules nourricières des neurones olfactifs.

Que faire si je perds l'odorat et/ou le goût après une infection virale ?

Outils de survie

- 1 Je pense à moi. Je prends du repos. Je me nourris sainement même si je ne goûte rien, je varie mes apports nutritionnels (surtout en fruits et en légumes). Je veille à garder une activité physique, pour d'une part prendre soin de mon corps, et d'autre part vérifier mon souffle et ma respiration. Si je suis vite essoufflé, que le moindre effort me coûte, que mon état général se dégrade, j'en parle à mon médecin.
- 2 Je pense aux autres. Je m'isole pendant un minimum de 10 jours. J'informe mes proches de ma situation. Ceci leur permet de se protéger, mais aussi de me soutenir.

Outils de sécurité

- 1 Je vérifie la fonction et les piles de mes détecteurs de fumée, je fais entretenir ma chaudière
- 2 Si j'utilise du gaz, je pense à installer un détecteur de gaz.
- 3 Je vérifie les dates de péremption des aliments.
- 4 Je note la date d'ouverture sur les boîtes de lait et autres conserves.
- 5 Je mange à heure fixe, car la faim se fait moins ressentir. Je me pèse en cas de doute.
- 6 Je dresse une liste de courses, car une fois au magasin, je n'ai goût à rien.
- 7 Je préfère une alimentation saine, riche en vitamines (fruits et légumes), et oméga-3.

Que faire entre 15 jours et 4 mois, lorsque la perte persiste ?

Outils d'entraînement

- 1 Je choisis 4 odeurs simples, dans ma cuisine ou à l'aide d'huiles essentielles. J'évite les mélanges trop complexes. Exemples : Citron/Citronnelle, Rose, Clou de Girofle, Eucalyptus. Mais je peux aussi choisir d'autres odeurs simples : basilic, café, chocolat, orange, menthe poivrée. Si j'opte pour des huiles essentielles, je les dilue à 2% (20 gouttes = 1mL à diluer dans 50 mL).
- 2 Je m'entraîne à bien respirer par le nez, calmement, lentement, 20 secondes par odeur. Tous les jours. Je choisis un endroit calme, loin d'autres odeurs. J'éteins la télévision et le téléphone, je ferme les yeux.
- 3 La rééducation dure 3 à 4 mois, c'est long. Je reste positif/ve, je profite de mon entraînement olfactif comme d'une chance, d'un chemin, d'un jeu, et non une contrainte. Je me concentre sur ma respiration. Si de mauvaises odeurs, des distorsions surviennent, je ne me décourage pas : c'est bon signe. Mes neurones olfactifs travaillent. Je leur laisse le temps. La récupération est en route.
- 4 Après 3 mois, il est temps de (re)voir mon médecin et/ou mon ORL.

Outils de perfectionnement

- 1 La perte d'odorat et de goût n'est pas apparue en 2019-20. L'odorat est un sens très fragile et sa perte touchait déjà des millions de personnes auparavant. Des communautés, des applications pour smartphone existent (par exemple <https://www.fifthsense.org.uk/> ou <https://www.anosmie.org>).
- 2 En cuisine, je combine les textures, les températures et les couleurs. J'agrémente les plats et salades de cerneaux de noix, de gruyère rapé, de croûtons ou de pignons de pins, en jouant sur la consistance. Je compte sur les goûts simples (sucré, salé, acide, amer).
- 3 Je vérifie les sources de mes informations. J'en parle à mon ORL et/ou mon médecin traitant.



Mon proche a perdu l'odorat et/ou le goût, comment puis-je l'aider?

Outils de soutien

- 1 Je prends le temps de l'écouter. Je ne l'interromps pas. Je ne suis pas à sa place. J'évite de le forcer, ni d'insister lourdement sur la gastronomie ou d'autres odeurs qu'il devrait sentir.
- 2 Je le rassure. Souvent, mon proche adopte une hygiène corporelle (trop) minutieuse, de peur des odeurs. Il me demande s'il sent mauvais, ou me fait goûter sa cuisine avant de passer à table. Je le guide avec sincérité et bienveillance, sans jugement ni moquerie.
- 3 Je propose de faire de l'entraînement olfactif ensemble ! Et je découvre que pour moi aussi c'est difficile. Si je suis suffisamment proche, je peux proposer un jeu familial simple, de type "Lotto des odeurs". Je me rends compte que je pourrais perdre (même sans tricher!). J'évite par contre le cours d'œnologie spécialisé ou de gastronomie fine.



CONTACTS

service orl: 04 366 72 69

rendez-vous: 04 242 52 52