

# FICHE ALERTE

## RÉÉDUCATION OLFACTIVE

### PERTE D'ODORAT PERSISTANTE

#### PRÉVENTION DÉNUTRITION - COVID LONG - ANOSMIE

**Les patients COVID perçoivent très fréquemment une perte d'odorat (anosmie).  
Ce n'est pas anodin et doit être diagnostiqué et traité sans attendre le RDV ORL par une rééducation olfactive et un accompagnement pluridisciplinaire : médecin/ diététicien/ psychologue/ orthophoniste/ pharmacien/ infirmier/ association de patients...**

## MÉCANISME PERTE D'ODORAT POST COVID

Ces troubles alimentaires doivent être compensés par une alimentation savoureuse, qui active les sens et les papilles

Voir Fiche **4**

- **Troubles alimentaires :**
- Perte du plaisir de manger, perte d'appétit, perte de poids, modification du goût
- → risque de dénutrition
- Compensation alimentaire / surconsommation d'aliments gras, salés, sucrés → prise de poids

**Δ Danger Δ**

Intoxication alimentaire,  
Accidents domestiques : gaz,  
fumée, plat/vêtement brûlé

**Perte d'odorat = vraie maladie  
= handicap invisible  
= diminution de la qualité de vie**

Plus la perte d'odorat est longue, plus les risques augmentent et s'auto entretiennent :  
+ Dénutrition + Dépression + Isolement  
surtout chez les femmes et les fumeurs

Voir Fiches **1** et **2**

**COVID**

**COVID →**

- Perte de l'odorat : brutale, complète et associée à des troubles du goût
- si > 30 jours = Anosmie persistante → **COVID LONG**

Une anosmie brutale dans un contexte d'épidémie est un signe caractéristique précoce de l'infection au COVID  
→ Dépistage + gestes barrières + isolement

**Difficultés relationnelles →**

- Odeurs personnelles (peur de sentir mauvais), peur de l'autre, perturbation des relations intimes et familiales et hyper contrôle des odeurs
- Perte de repères → Emotions et odeurs (café, fleurs, maison...) du quotidien, préfère manger seul
- Isolement →
- Dépression, anxiété, incompréhension de l'entourage, perte de confiance

Voir Fiche **5**

La perte d'odorat n'est pas forcément associée à une forme grave de COVID

Voir Fiche **3**

# FICHE ① PERTE D'ODORAT : PEU RECONNUE, RÉÉDUCATION : MÉCONNUE PARLEZ-EN POUR ALLER

**MIEUX !**



La perte d'odorat concerne près de 75% des patients COVID. Si pour la majorité l'odorat revient au bout de 2 à 3 semaines, 10% des souffrent d'une perte d'odorat persistante à 3 mois ce qui est considéré comme un COVID long.

En temps normal, 3 millions de personnes, soit 5% de la population, étaient concernées par une perte d'odorat sans que l'on s'en soucie véritablement. Le COVID a mis l'anosmie persistante sur le devant de la scène et la HAS recommande de commencer la rééducation olfactive le plus rapidement possible.

*J'ai perdu l'odorat depuis 3 semaines suite au COVID, cela va-t-il durer ? Comment le savoir ?*

*J'en parle à mes soignants et à mes proches, je m'auto-évalue sur « [retrouvetonnez.fr](http://retrouvetonnez.fr) » pour faire le point*

**En 3 tests : Et vous comment ça marche?** *et voir que faire pour aller mieux*

Le goût et l'odorat sont des sens intimement liés qui ont besoin de 3 organes pour fonctionner :

Le bulbe olfactif (odeurs), les papilles gustatives de la langue (goût), le nerf trijumeau (goût, température, texture, fraîcheur).

Le COVID-19 peut attaquer le bulbe olfactif → anosmie

L'anosmie n'entraîne pas la perte de goût mais l'impacte très sérieusement car l'odorat participe à 80% à la construction du goût (par le flux rétronasal)

Le test permet de diagnostiquer l'anosmie et son intensité.

Ce qui servira de base pour évaluer le résultat de la rééducation olfactive.



*Suite au COVID, je ne comprends pas pourquoi je me sens si mal et pourquoi j'ai l'impression d'être l'ombre de moi-même, je n'ai plus envie de rien, je n'ai plus envie de manger, je me sens inutile, triste »  
Je souffre peut-être de dépression  
→ J'en parle à mon médecin  
→ SOS Psychologue : 01 41 83 42 75*

La perte de l'odorat affecte la qualité de vie dans son ensemble (physique, psychique et sociale). Cela entraîne une perte de repères, de moral et de confiance en soi. L'incompréhension de l'entourage (famille, amis, collègues) et la difficulté d'exprimer cette perte nécessite l'accompagnement d'un professionnel mais aussi l'écoute des proches. Ce symptôme a l'air bénin mais peut être responsable de troubles de l'humeur/ dépression. Une prise en charge psychologique doit pouvoir être proposée à tout moment.



ANOSMIE.ORG

### 3. RÉCUPÉRATION

Objectif : aller mieux !

Heureusement, les neurones du bulbe olfactif sont la plupart du temps capable de se régénérer  
Sensations fréquentes lors de la récupération = bon pronostic :

- 1) Odeurs / saveurs déformée
- 2) Je sens des odeurs que les autres ne sentent pas
- 3) Sensations olfactives fugaces
- 4) Fluctuations de l'odorat au cours de la même journée

*Je suis soignant, j'alerte mon patient sur ses besoins de prise en charge sur d'autres disciplines et j'en réfère, avec son accord, à son médecin traitant*

*Pour aller mieux, je fais appel à mon médecin, mon diététicien, mon psychologue. Ma DAC et le réseau de santé peuvent m'aider !*

### 2. SUIVI ANOSMIE PERSISTANTE POST COVID Ville / Hôpital

Prise en charge pluridisciplinaire courte, sur 16 semaines renouvelable 1 fois : médecin/ diététicien/ psychologue/ orthophoniste/ pharmacien/ infirmier/ association de patients...

- ✓ Prendre RDV avec un ORL (commencer la rééducation olfactive avant le rdv ORL)
- ✓ Auto-évaluation de l'odorat
- ✓ Rééducation olfactive
- ✓ Surveillance du poids (1 fois par semaine)
- ✓ Surveillance de l'appétit
- ✓ Évaluation psychologique (dépression, anxiété)
- ✓ Évaluation de l'état de santé général COVID long

Pour toutes questions, appui à l'orientation et prise en charge pluridisciplinaire, notamment situations complexes / précarité, contactez votre **Dispositif d'Appui à la Coordination (DAC) et le réseau de santé régional Romdes** (obésité/dénutrition). Ils peuvent vous aider à trouver les professionnels et association de patients qui vous accompagneront

- [DAC Dispositif d'Appui à la Coordination d'IDF](#)
- **ROMDES** : 07 61 98 18 87 / [coordination@romdes.net](mailto:coordination@romdes.net)



### 1. DÉPISTAGE

Plusieurs formes de perte d'odorat persistante :

- 1) Je ne sens rien = perte totale ou absence d'odorat (anosmie)
- 2) Je ne sens pas bien = atteinte de la détection des odeurs (hyposmie)
- 3) Je sens trop = exacerbation des odeurs = Hyperosmie
- 4) Je ne reconnais pas = atteinte de l'identification des odeurs
- 5) Je ne sens pas pareil = odeurs / saveurs déformées (parosmie)
- 6) Je sens des odeurs que les autres ne sentent pas (hallucination olfactive / phantosmie)
- 7) Fluctuations de l'odorat au cours de la même journée ou sur plusieurs semaines, des rechutes de perte d'odorat bien après l'infection COVID
- 8) Gêne nasale ou sensation de nez bouché

Si vous avez un ou plusieurs symptômes depuis plus de 2 semaines, vous avez une anosmie  
➔ **contactez votre médecin, testez-vous et commencez la rééducation olfactive**

RÉÉDUCATION OLFACTIVE  
**FICHE ③ SUIVI**  
**MÉDICAL**



ANOSMIE DE - 15J

ANOSMIE +15J

ANOSMIE PERSISTANTE  
 >2MOIS

	ANOSMIE DE - 15J	ANOSMIE +15J	ANOSMIE PERSISTANTE >2MOIS
	<p>Tests Covid 19                      Isolement                      Traçer Anti covid                      Mesures barrières                      Voir avec le médecin traitant Si symptômes</p>	<p>Dépistage/Evaluation                      Anosmie et des conséquences en vie quotidienne                      médecin, diététicien,                      +/- psychologue +/- orthophoniste                      +/- infirmier +/- dentiste</p> <p>Rééducation olfactive                      +/- Prise en charge multidisciplinaire</p>	<p>Anosmie + 2 mois                      Ou aggravation de l'anosmie                      Bilan Covid long                      Recherche autre cause Anosmie                      Surtout si perte audition, vertiges                      Evaluation état nutrition</p>
J0	<p>Consultation médecin traitant et/ou consultation de sortie d'hospitalisation (MSH → J30)                      + fiche de liaison nutritionnelle</p> <p>Dépistage dénutrition</p> <p>Conseils nutritionnels et d'hydratation</p>	<p>Consultation médecin traitant +/- ma DAC                      +/- Réseau de Santé ROMDES</p> <p>Test Evaluation intensité anosmie                      Dépistage diagnostic Dénutrition, Evaluation diminution de la qualité de vie                      Orientation association Anosmie.org</p> <p><b>Prescription :</b>                      Rééducation olfactive                      Conseils nutritionnels                      CS ORL                      +/-Bilan diététique /suivi                      +/- psychologue                      +/- bilan orthophoniste                      +/- dentiste: douleur, salivation, goût, prothèses</p>	<p><b>Contactez médecin DAC Cellule appui Covid long ARS IDF CS ORL</b>                      +/- IRM voies olfactives                      Recherche autres causes anosmie                      SI dénutrition : réseau de santé ROMDES : <a href="mailto:coordinationr@romdes.net">coordinationr@romdes.net</a></p> <p><b>RCP situation complexe (Réunion de Concertation Pluridisciplinaire)</b></p> <p>+/- orienter vers l'hospitalisation : à domicile (HAD), de jour (HDJ), Soins Suite et Réadaptation (SSR), à l'hôpital/CLAN</p>
J14 J12 0	<p>Récupération anosmie EVA                      Pas de symptômes associés</p>	<p>Téléconsult. médecin traitant/ diététicien</p> <p>Evaluation suivi rééducation olfactive et EVA anosmie                      Surveillance appétit, poids, qualité de vie</p> <p>Poursuite                      Rééducation olfactive                      +/- diététicien +/- orthophonie,                      +/- psychologue,                      +/- dentiste</p>	<p>NB : si âge &gt;70 ans, prévoir évaluation gériatrique pour prise en compte anorexie plurifactorielle, déshydratation                      La perte d'appétit n'est pas une condition suffisante à l'hospitalisation</p>

*J'ai perdu du poids, je ne mange pas, j'ai du mal à me déplacer*  
 → Risque de dénutrition modérée ou sévère  
 → J'alerte mon médecin

# FICHE ④ CONSEILS DIÉTÉTIQUES AUX PERSONNES POST COVID ANOSMIQUES, LEUR ENTOURAGE ET LEURS SOIGNANTS

## Anosmie : pourquoi ai-je besoin de consultations diététiques ?

- Pour faire le point sur les modifications de mon alimentation liées à la perte de l'odorat, du goût et à la maladie Covid 19.
- Pour me guider dans l'adaptation de mon alimentation (texture, chaud-froid, épices, recettes)
- Pour m'accompagner dans le suivi de mon poids et prévenir une dénutrition ou une prise de poids
- Pour une prise en charge personnalisée qui tient compte de mes maladies existantes
- Pour faire le lien avec une psychologue, si je m'isole pour manger et me sens triste ou déprimée

*Je ne sens plus ni odeurs, ni goût ; J'ai l'impression de manger du carton, je garde des aliments dans la bouche  
J'ai peut-être besoin de rééducation avec l'orthophoniste  
→ j'alerte mon médecin*

## Si je mange moins, comment maintenir une alimentation riche en énergie pour lutter contre la dénutrition ?

- Je mange au moins 5 fois par jour
- Je favorise les aliments que j'aime, qui ont du goût et riches en énergie
- Je rééduque mon odorat en m'entraînant à nommer puis sentir les aliments
- Je pense à boire

*Avec le COVID, j'ai été anosmique et j'ai enfin perdu des kilos !! Mais j'ai du mal à bouger, à manger...*

*En réalité j'ai perdu beaucoup de muscle, et/ou je manque de vitamines / minéraux, d'où ma fatigue  
→ Je dois alerter mon médecin*

## Des recettes pour stimuler son odorat

### Stimuler ses papilles: Ajouter dans son assiette

- Pour le sucré : le miel naturel
- Pour l'acide : les agrumes de saison (clémentine, orange, citron...)
- Pour l'amer : les fruits et légumes comme les asperges, les artichauts, les oignons, les champignons, le pamplemousse, les grenades, l'ananas...
- Pour le salé : sauce soja



### Tacos à l'ananas

- Le croquant de l'ananas stimule vos sens
- Mettre le concombre en dés et le poivre ou les tomates cerises dans un grand bol, puis émietter la feta. Ajouter la coriandre et le jus et le zeste de citron vert.
  - Couper l'ananas en tranches très fines
  - Ajouter
  - Ajouter une cuillère du mélange au centre de chaque tranche avec une feuille de coriandre
  - Pout le manger, plier délicatement les tranches d'ananas comme un tacos

## AUX PERSONNES POST COVID

### ANOSMIQUES LEUR ENTOURAGE ET

### LEURS SOIGNANTS

Après le COVID,  
j'ai perdu l'odorat  
Je commence une  
rééducation  
olfactive  
→ J'en parle à  
mon médecin

Pour accélérer la récupération de l'anosmie, une rééducation olfactive est recommandée. Le training olfactif vise à stimuler les fonctions cognitives qui associent la mémoire et l'odorat.. L'association Anosmie.org, met à votre disposition l'application covidanosmie.fr

#### [Une appli covid.anosmie.fr pour vous accompagner !](https://covidanosmie.fr)

Le programme de rééducation olfactive consiste à combiner l'utilisation, deux fois par jour, d'huiles aromatiques à haute concentration et un module de stimulations visuelles. L'application indique quotidiennement au patient l'ordre dans lequel il doit utiliser ces huiles, comment il doit procéder, et plusieurs fois par semaine, l'invite à renseigner un questionnaire permettant la mesure et le suivi individuel des progrès.

#### [Un programme d'ateliers pour vous informer !](https://anosmie.org)

Le programme d'ateliers animés par des professionnels de santé et les membres de l'association anosmie.org sur plusieurs thèmes

- comprendre l'anosmie,

comment vivre mieux avec une anosmie et troubles de l'alimentation

Contactez anosmie.org

Par une rééducation olfactive assistée par l'appli Covidanosmie.org :  
73 % de patients rapportent une amélioration significative de leur trouble avec 28 jours de rééducation ou plus  
→ J'en parle à mon médecin

Une application web a été mise au point par la startup Reimer en collaboration avec l'association Anosmie.org pour accompagner la rééducation olfactive, enregistrer et suivre les performances. Chaque odeur est sentie deux fois, une première fois à l'aveugle, le numéro étant caché en dessous du flacon, et une seconde fois en ayant pris connaissance de son nom, tout en visualisant l'image correspondante sur l'application. Une étude publiée en mai 2021 prouve qu'après un mois de rééducation, 64 % des anosmiques post-Covid retrouvent une meilleure sensibilité olfactive, et après trois mois, le chiffre monte à 75 %. Depuis deux ans, de nombreuses sociétés se sont d'ailleurs positionnées sur le marché des kits de rééducation olfactive, inspirés par ces protocoles de réapprentissage.

Jean-Michel Maillard, président et fondateur de l'association Anosmie.org, met en garde : l'entraînement est long, au moins douze semaines en continu minimum, difficile et parfois démoralisant. Il faut s'armer de patience et s'apprêter à courir un marathon plutôt que de partir pour un sprint.

Peut être soutenu par psy orthophoniste ou diététicien

Romdes



ANOSMIE.ORG



covidanosmie.fr