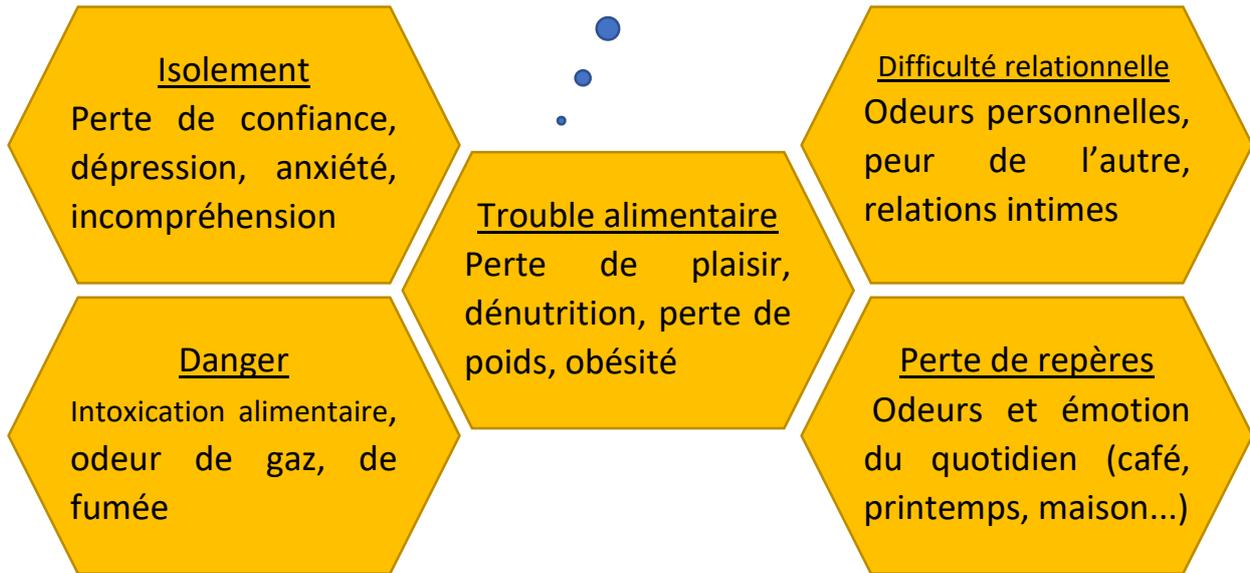


3 – Les conséquences



4 – La prise en charge

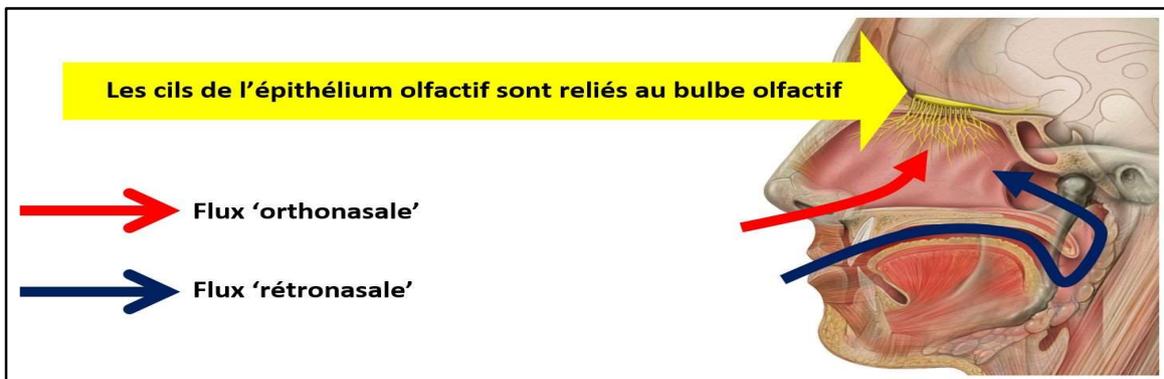
- **Le médecin généraliste**
 - Point d'entrée du parcours médical
- **L'ORL (oto-rhino-laryngologiste)**
 - Examens et contrôles avancés (contrôle des cavités nasales, IRM, scanner, etc..)
 - Ces examens sont très importants car ils permettront dans une grande partie des cas de déterminer l'origine de l'anosmie mais aussi d'écarter certaines maladies (Alzheimer, Parkinson, méningiome, etc..)
 - Evaluation de l'odorat au travers des tests spécifique et réalisation de rééducation olfactive
- **Le psychologue**
 - Ce handicap invisible peut se cacher. Le risque d'isolement est important. L'incompréhension de l'entourage (famille, amis, collègues professionnels, etc. ..) et la difficulté d'exprimer cette perte nécessite l'accompagnement d'un professionnel mais aussi l'écoute des proches.
- **Le diététicien / nutritionniste**
 - La perte de l'odorat se traduit par une perte du goût en raison de la disparition de la retro olfaction, un thé à la menthe se transforme en une simple eau chaude, un carré de chocolat en un liquide sucrée et un café en un liquide simplement amer. Le plaisir à table disparaît et la frustration apparaît. Le 'goût' étant composé des **papilles** (sucré, salé, acide, amer et umami), de **l'odorat** (cacao, menthe, fraise, café, vanille, etc..) et du **nerf trijumeau** (craquant, chaud, froid, pétillant, irritant, etc..) il est important de consulter un diététicien pour utiliser les 2 composantes restantes du goût mais aussi de travailler les couleurs de vos plats pour retrouver un peu de plaisir à table.
- **L'orthophoniste**
 - Ces spécialistes de la rééducation des troubles de l'élocution et du langage écrit et parlé ont mis leurs compétences au service de la rééducation olfactive qui présente des axes de travail similaires à ceux qu'ils pratiquent.

5 – Le fonctionnement du goût

Le goût et l'odorat sont des sens intimement liés, ils fonctionnent de manière complémentaire pour fournir la puissance des sensations lorsque vous sentez un parfum, dégustez une glace ou encore une madeleine... de Proust ;)

Mais avant toute chose, quelques précisions importantes :

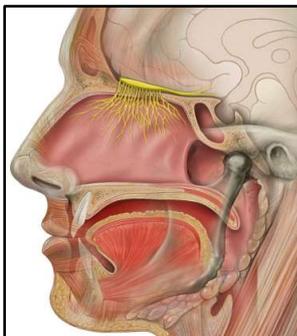
- L'anosmie est la perte totale d'odorat
 - Epithélium et bulbe olfactif
- L'agueusie est la perte totale du goût
 - Papilles gustatives et nerfs trijumeau
- L'anosmie n'entraîne pas l'agueusie mais impact très sérieusement le goût
 - L'odorat participe à hauteur de 80% à la construction du goût par l'olfaction retronasale



Ce système olfacto-gustatif est composé de 3 sens chimiques :

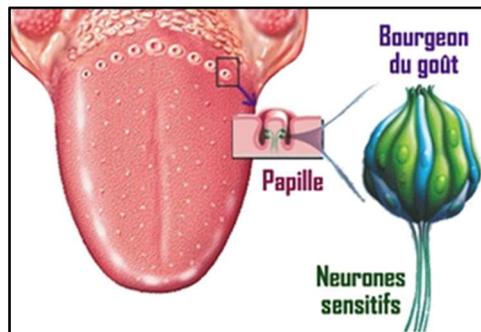
1. Le bulbe olfactif et l'épithélium olfactif
 - Odeurs (par la voie orthonasale et rétronasale)
2. Les papilles gustatives présentes sur la langue
 - Sucré, salé, acide, amer, umami
3. Le système trigéminal ou nerf trijumeau
 - Texture, température, fraîcheur

1



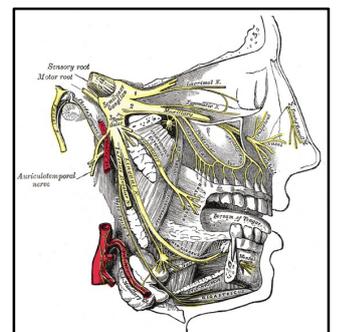
Le cacao, la vanille, la cerise...

2



Le sucré, le salé, l'acidité...

3



Le chaud, le froid, le pétillant...

Les principaux éléments

Cette rééducation concerne principalement les anosmies virales mais peut être mise en place pour les anosmies traumatiques et idiopathiques. Renseignez-vous auprès de votre orl.

- **Web-application gratuite** → <http://www.covidanosmie.fr>
- **4 huiles essentielles pures** → Citron, eucalyptus, géranium et clou de girofle
- **4 flacons identiques** → flacons opaques avec un large goulot + 4 étiquettes
- **16 semaines d'exercices** → 5 minutes le matin et le soir
- **2 phases d'exercices** → à l'aveugle puis en visuel à l'aide de l'application
- **Se préparer psychologiquement** à courir un marathon plutôt qu'un 100 mètres
- **Résultats cliniques de cette rééducation publié** dans la revue scientifique Journal of Medical Internet Journal
 - <https://www.jmir.org/2021/5/e29583>



7 – Infos et conseils

Quels événements avant cette perte d'odorat ?

Comment est-ce arrivé ?
Subitement ?
Progressivement ?

Il est important de démarrer la rééducation le plus tôt possible

En parler à ses proches, trouver les mots, expliquer la difficulté à trouver ses émotions

Prendre le temps de reconstruire ses relations amicales et intimes.

L'anosmie est un handicap qu'il ne faut pas laisser s'installer sans y prendre garde. Psychologiquement, être privé d'odorat pendant quelques semaines n'est pas grave, c'est au fur et à mesure des mois et des années qui passent que l'on découvre les effets de ce handicap.

Ne pas perdre confiance en soi

Se protéger d'une fuite de gaz ou des aliments avariés, revoir l'organiser de son quotidien.

...

*Le cas des jeunes anosmiques congénitaux (nés sans odorat) n'est pas abordé dans cette fiche. Contacter l'association pour obtenir davantage d'informations.