

## Mais encore...

La perte d'odorat peut être un symptôme très pénible au jour le jour. **Ne vous isolez pas et parlez-en à votre entourage** pour qu'il puisse vous soutenir, vous aider et vous rassurer (par exemple en cas de crainte pour l'hygiène corporelle).

La perte d'odorat touchait déjà de très nombreuses personnes et ce bien avant le COVID-19. Il existe des communautés de patients ou des applications pour smartphone, par exemple [fifthsense.org.uk](http://fifthsense.org.uk), [anosmie.org](http://anosmie.org), [abscent.org](http://abscent.org).

Il existe des **kits d'odeurs standardisées pour la rééducation olfactive vendus en pharmacie**. Demandez les informations à votre médecin. Vérifiez les sources de vos informations et n'hésitez pas à en parler à votre médecin/ORL.

## D'autres traitements peuvent-ils vous aider?

En dehors du training olfactif, peu de choses ont fait la preuve de leur efficacité lors d'étude clinique bien menée.

- Les **douches nasales avec instillation d'un corticoïde** peuvent se révéler utiles d'autant plus que l'épithélium olfactif est oedémateux (gonflé).
- L'application de **vitamine A** (gouttes Rhinovita®) dans le nez associée au training olfactif permettrait également une meilleure récupération.
- La **cortisone par voie générale** (Médrol®) n'a pas fait la preuve de son innocuité dans les 7 premiers jours de la COVID et est donc à éviter. Par la suite si le trouble d'odorat persiste, il pourrait trouver sa place mais des études sont en cours. Si vous suiviez déjà un traitement par spray nasal à base de cortisone (ex. Nasonex®, Avamys®, etc.) avant votre perte d'odorat, vous pouvez le poursuivre.
- La prise de **Zinc, oligoéléments, vitamine C** peuvent renforcer l'immunité mais ne semblent pas accélérer significativement la récupération du trouble olfactif.

### INFORMATIONS



#### SERVICE D'OTO-RHINO-LARYNGOLOGIE

Prenez contact avec nos professionnels ORL dédiés :  
Pr Philippe Eloy et Dr Clotilde de Dorlodot.

Site de Godinne

- 📍 Avenue Dr Gaston Thérasse, 1 - 5530 Yvoir
- ☎ Rendez-vous : +32 (0)81 42 37 01
- 👤 Secrétariat : +32 (0)81 42 37 05
- ✉ [secretariat.orl.g-chu@uclouvain.be](mailto:secretariat.orl.g-chu@uclouvain.be)

CONSULTEZ LES SITES D'ASSOCIATIONS DE PATIENTS

- 🌐 [www.anosmie.org](http://www.anosmie.org)
- 🌐 [www.fifthsense.org.uk](http://www.fifthsense.org.uk)
- 🌐 [www.abscent.org](http://www.abscent.org)

E.R. Benoît Libert | CHU UCL Namur asbl - Av. Dr Gaston Thérasse 1, B5530 Yvoir (Belgique) - BE 0641733885 - RPM Namur | Ne pas jeter sur la voie publique.

INFORMATION À L'ATTENTION  
DES PATIENTS ET DE LEUR FAMILLE

Service d'Oto-Rhino-Laryngologie

# PERTE D'ODORAT ET COVID-19

📍 Site  
GODINNE



© CHU UCL Namur  
Avenue Dr Gaston Thérasse, 1 - 5530 Yvoir  
BE 0641733885 | RPM Namur

01/03/2021 | com-072-01



[chuuclnamur.be](http://chuuclnamur.be)  
f in t v i



**La perte d'odorat est l'un des symptômes les plus fréquents de la COVID-19. En effet, le coronavirus (SARS-CoV-2) et de nombreux autres virus ont la capacité d'entrer dans le bulbe olfactif et d'y infecter les cellules nourricières des neurones olfactifs.**

La perte d'odorat n'est donc pas liée à la présence du virus dans le nez ou au nez bouché mais à une atteinte du bulbe olfactif, situé à la base du cerveau.

Chez la plupart des patients, la perte d'odorat apparaît de façon brutale mais récupère spontanément, le plus souvent dans les deux semaines qui suivent.

Cependant, certains patients gardent une perte partielle ou totale de leur odorat pendant plusieurs semaines après leur guérison.

Heureusement, les neurones olfactifs abimés ont la capacité de se renouveler et s'ils sont stimulés par une thérapie basée sur l'entraînement à respirer différentes odeurs (training olfactif), l'odorat peut récupérer.

## Que faire? Quels exercices et comment procéder?

Les odeurs sont divisées en plusieurs grandes familles.

À la maison, choisissez 4 odeurs de **familles aromatiques différentes**. Par exemple : la rose, le citron, l'eucalyptus et le clou de Girofle. Vous pouvez les prendre à la cuisine ou sous forme d'**huiles essentielles** en pharmacie. Dans le cas des huiles essentielles, il faut les diluer à 2% (20 gouttes = 1 mL à diluer dans 50 mL). Vous pouvez choisir d'autres odeurs comme la violette, l'orange, le café, le chocolat ou la menthe poivrée mais **évit**ez les **mélanges d'odeurs complexes**.

- Placez-vous seul(e) dans un endroit calme et à l'écart des autres odeurs et distractions comme le GSM ou la télévision.
- Fermez les yeux et respirez calmement et lentement par le nez.
- Essayez de respirer chacune des 4 odeurs choisies pendant environ 20 secondes avec une pause de 30 secondes à 1 minute entre chaque odeur.

## A partir de quand et à quelle fréquence?

Dès que vous le pouvez, tous les jours, idéalement 2 séances/jour (matin et soir).

## Combien de temps?

12 semaines au minimum mais des progrès ont été montrés jusqu'à 36 semaines pour d'autres causes de perte d'odorat. Plus la rééducation est longue, meilleur en est le résultat.

Tenez bon ! 3 à 4 mois c'est long mais il faut laisser le temps aux neurones de récupérer.

## Consignes de sécurité au domicile

L'odorat est un sens qui nous protège... lorsqu'il n'est pas altéré.

### **Donc, en cas de trouble marqué de l'odorat :**

- vérifiez les dates de péremption des aliments et notez des dates d'ouverture des aliments que vous entamez (lait, boîtes, conserves, etc.);
- installez des détecteurs de fumée en suffisance dans la maison et vérifiez régulièrement leurs piles ;
- faites entretenir la chaudière. Si vous utilisez du gaz, pensez à installer un détecteur à gaz également.

## Et votre appétit?

L'appétit peut être fortement diminué en cas de perte d'odorat.

**N'oubliez pas de vous nourrir régulièrement et essayez de garder une alimentation saine et variée même si vous ne goûtez rien.**

Comptez sur les goûts simples (sucré, salé, acide et amer) et variez les textures et les couleurs dans vos recettes.

## Quand (re)voir son médecin ou son ORL ?

Après **3 mois d'exercices et d'entraînement**, il est temps de refaire le point sur la situation avec votre ORL ou votre médecin.