

La perte de l'odorat est appelée **anosmie**. [La perte du goût](#) est, quant à elle, nommée **agueusie**. Ces deux sens sont en lien car l'identification d'un goût se crée dans la zone de l'arrière-gorge jusqu'au nez. On appelle cela la **rétro-olfaction**.

L'anosmie s'invite dans l'actualité des infections par la Covid-19, en raison de sa survenue fréquente (70 % (*) des personnes symptomatiques), des conséquences gênantes et de l'interférence avec la qualité de vie. Si 80 % (*) s'améliorent dans les deux mois, les difficultés de récupération sont angoissantes pour beaucoup.

Les causes les plus fréquentes de la perte d'odorat

Par ordre de fréquence :

- Les causes ORL infectieuses : rhinites, sinusites, infections virales (grippe...) ;
- Les lésions cérébrales : traumatisme crânien, accident vasculaire cérébral, tumeurs ;
- Les causes médicamenteuses : antidépresseurs, certaines chimiothérapies ;
- La [maladie de Parkinson](#) plus fréquemment que la maladie d'Alzheimer, la sclérose en plaques ;
- Le contact professionnel avec des substances toxiques (chlore, benzène...).

Attention ! La perte d'odorat n'est pas systématique dans toutes les pathologies énumérées ci-dessus et est, dans certains cas, réversible.

Les plaintes les plus fréquentes liées à la perte de l'odorat

Les cellules qui tapissent le nez sont lésées ainsi que les nerfs qui transmettent l'information de l'odeur au bulbe olfactif, situé dans le cerveau. Les désagréments qui en découlent sont innombrables :

- Pas de détection des odeurs dangereuses ou désagréables (gaz, brûlé, aliment périmé, odeurs corporelles). Comment alors choisir un fruit mûr ou cuisiner lorsqu'on ne sent rien ?
- La nourriture est neutre, sans différence entre les aliments : cela conduit à ne plus manger car le plaisir de savourer disparaît.
- L'isolement dû à la honte d'avouer ce trouble et l'impossibilité de partager un repas dans de bonnes conditions.
- La privation du plaisir sensoriel d'humer une senteur agréable et rassurante induit

angoisse et dépression.

Que faire si vous, ou votre proche, êtes atteint d'anosmie ?

- Ne pas négliger ou minimiser la situation ;
- Confier sa difficulté au médecin généraliste qui vous orientera vers un spécialiste ;
- Faire évaluer l'intensité de l'altération (totale ou partielle) par un ORL ;
- Rechercher une cause modifiable, comme un traitement médicamenteux qui peut être ajusté ;
- Evaluer les chances de récupération : elles ne sont pas les mêmes si un nerf a été totalement abîmé lors d'un traumatisme violent que dans la suite d'une infection.
- Se lancer dans un protocole de **rééducation olfactive** : efficace, astreignante plus ou moins longue mais **il faut la tenter** :
 - Un entraînement olfactif pluriquotidien chez soi est nécessaire pendant plusieurs semaines.
 - Des senteurs déterminées (par exemple : rose, citron, menthe, clou de girofle) sont humées et la capacité ou non de les sentir est noté. Les senteurs peuvent être modulées ou intensifiées.
 - Le soutien est régulier et est le garant de l'amélioration.

Nos cinq sens (vision, audition, olfaction, goût, toucher) nous sont indispensables. Ils structurent notre relation au monde environnant. Agissant dans l'instant en nous renseignant ou en nous procurant un plaisir sensoriel, ils réveillent aussi des ressentis oubliés, source d'émotions.

Dans le cadre de la pandémie actuelle, les troubles olfactifs occupent la place qui leur revient : une place fondamentale. Ne les négligez pas !

(*) Etudes menées par l'hôpital Foch <https://www.hopital-foch.com/troubles-de-lodorat-et-du-gout-chez-les-patients-infectedes-par-le-covid-19/>