

Perte d'odorat et COVID-19

Ce que vous devez savoir

C'est quoi ?

La perte de l'odorat (anosmie) est un symptôme reconnu de la COVID-19.

En effet, environ 60 % des personnes qui contractent le virus en sont atteintes.

On estime que 9 personnes sur 10 retrouvent leur odorat dans les quatre semaines suivant leur infection.

Toutefois, ce symptôme persiste dans 10 % des cas.

Outre la perte d'odorat, certains individus vont expérimenter des phénomènes comme la parosmie. Ce sont des odeurs perçues qui peuvent être très différentes de l'odeur habituellement associée à une chose. Par exemple, un café qui sent l'eau de javel, un fruit qui a le goût d'un autre. D'autres vivront ce que nous appelons la phantosmie. Ce sont des odeurs dites « fantômes ». C'est à dire que dans les faits, elles ne sont pas présentes dans l'environnement de la personne. Cela peut s'apparenter à des odeurs de fumée, de brûlé, de cigarette, d'essence. De plus, un problème d'odorat peut entraîner également des changements dans la capacité de goûter les aliments.

Tous ces symptômes sont souvent très désagréables pour les personnes atteintes et peuvent avoir un grand impact sur leur qualité de vie. Cela peut compromettre leur sécurité. Par exemple, s'il y a de la fumée et qu'elles ne peuvent pas la sentir. Elles peuvent aussi vivre certaines répercussions sur leur santé comme développer du diabète ou de l'hypertension si elles sont portées à saler ou sucrer davantage leurs aliments en raison de la perte de leur odorat. Enfin, ce symptôme peut amener une diminution de la satisfaction liée à certaines odeurs agréables, comme un bon repas, un parfum, l'odeur de leur partenaire ou de leur(s) enfant(s). En ce sens, leurs relations interpersonnelles peuvent être affectées.

Stratégies d'autogestion à privilégier

1) L'entraînement olfactif

À ce jour, les recherches ont établi que c'est le moyen principal pour aider à retrouver ses capacités olfactives à la suite d'une perte d'odorat causée par une infection virale. Il est recommandé de commencer l'entraînement olfactif le plus tôt possible.

Méthode :

- Assemblez cinq pots avec couvercles (ex. : pots Mason, bouteilles) contenant des odeurs différentes et assez fortes, comme des grains de café, des bâtons de cannelle, des clous de girofle ou de l'eau avec des gouttes d'huiles essentielles.
- Respirez doucement l'odeur contenue dans les bouchons, **deux fois par jour, pendant environ une minute chacune** (alternance entre les narines puis les 2 narines en même temps). Prenez le temps de nommer ce que vous vous apprêtez à sentir (ex. : ceci est de la cannelle en respirant de la cannelle). Tentez d'être le plus concentré possible lors de cet exercice. Vous pouvez aussi changer d'odeur après un moment.
- Répétez l'exercice pendant **trois mois minimum**. Vérifiez par moment si les odeurs dans vos contenants sentent toujours. Pour ce faire, vous pouvez demander l'aide de quelqu'un. Ne vous découragez pas si vous ne remarquez pas une différence immédiate; c'est normal. Votre odorat devrait s'améliorer avec le temps.
- N'hésitez pas à prendre des notes de vos observations afin de suivre votre progrès. Toutes les 2-3 semaines, inscrivez, sur une échelle de 0 à 5, votre niveau de récupération concernant votre odorat (0 = je ne sens aucune odeur, 5 = je sens l'odeur aussi forte qu'à l'habitude ou 0 = l'odeur est méconnaissable, 5 = l'odeur perçue est exacte).



Mise en garde : ne pas utiliser de produit à base d'alcool, de produits irritants, d'autres solvants, etc.

2) Stratégies liées à l'alimentation :

- Vérifier toujours la date de conservation des aliments et ne pas consommer ceux-ci après cette date;
- Garder les aliments réfrigérés;
- Demander à quelqu'un de sentir l'aliment pour vous;
- Ne pas manger, en cas de doute.

3) Stratégies pour assurer votre sécurité :

- Avoir un détecteur de fumée fonctionnel;
- Faire de doubles vérifications (BBQ, four, ronds, etc.) pour s'assurer de la fermeture des appareils de cuisson;
- S'assurer d'avoir une ventilation adéquate pour éviter une accumulation de vapeurs que vous ne détecterez peut-être pas lors du nettoyage à l'aide de produits chimiques.

QUAND CONSULTER ?

- Si votre perte d'odorat persiste au-delà de 4 semaines, il est prudent de consulter votre médecin. En effet, la perte prolongée de l'odorat peut être un signe d'une autre condition de santé qui nécessiterait des soins médicaux supplémentaires.
- Si vous perdez le goût de manger et que vous perdez du poids.
- Si vous présentez des symptômes comme de la tristesse, de l'irritabilité, de la difficulté de concentration, de la difficulté à dormir, de l'anxiété, etc.



Références :

- Entrevue avec Dr. Frasnelli, J. (2021, 13 juillet). Département d'anatomie, Université du Québec à Trois-Rivières.
- Germain, N. (2021, 19 mai). Un entraînement pour retrouver l'odorat après avoir contracté la COVID-19. Ici Radio-Canada. ici.radio-canada.ca/nouvelle/1794304/odeur-entrainement-etude-universite-recherche
- Fleury, E. (2021, 15 mai). COVID longue : le sort des patients entre les mains des chercheurs. Le Soleil. lesoleil.com/actualite/covid-19/covid-longue-le-sort-des-patients-entre-les-mains-des-chercheurs-e22ead2def00ebbd368f3e4bfaf7f70
- AbScent. (2019, 9 juillet). Smell Training a therapeutic technique for people with smell loss.
- Fifth Sense. (2020). Health and safety tips for people with olfactory disorders fifthsense.org.uk/safety-advice/

La majorité des symptômes persistants s'améliore avec le temps. Soyez patient et indulgent envers vous-même. Et surtout, n'hésitez pas à consulter un professionnel de la santé si vos symptômes vous inquiètent ou si vous avez besoin de soutien et de conseils supplémentaires.

Pour toutes questions en lien avec la COVID longue, communiquez avec nous à l'adresse courriel : readaptation.covid.cisssmo16@ssss.gouv.qc.ca.

Notre mission

Maintenir, améliorer et restaurer la santé et le bien-être de la population québécoise en rendant accessible un ensemble de services de santé et de services sociaux intégrés et de qualité, contribuant ainsi au développement social et économique du Québec.

Notre vision

Des soins de santé et des services accessibles et efficaces qui s'adaptent aux besoins des Québécois.

Nos ambitions

Le CISSS de la Montérégie-Ouest réalise ses ambitions en osant innover dans ses façons de faire et ainsi il se démarque et rayonne par :

- L'excellence de son offre de soins et services intégrés de proximité axée sur l'interdisciplinarité, l'accessibilité et l'adaptation aux besoins de sa population;
- Son courage à questionner et à améliorer ses pratiques professionnelles, cliniques et de gestion;
- La reconnaissance de la contribution de son personnel et la mise en place de pratiques de gestion humaines;
- La force de ses liens avec ses partenaires.

Nos valeurs

Nos actions sont guidées par cinq valeurs, interdépendantes et en équilibre : bienveillance, collaboration, engagement, audace et cohérence.