

Modifications du goût et de l'odorat

2 Des symptômes

Modifications du goût et de l'odorat

Une infection par la COVID-19 peut entraîner une perte de goût ou d'odorat. Puisque ces deux sens fonctionnent ensemble, beaucoup de gens ressentent des effets sur les deux.

Ces changements peuvent faire en sorte que vos aliments préférés aient un goût et une odeur différents après votre maladie due à la COVID.

Les aliments peuvent avoir un goût fade, sucré ou métallique. Bien que ces changements soient généralement temporaires, ils peuvent affecter votre appétit et la quantité de nourriture que vous mangez.



Contrôle de vos progrès

La recherche a suggéré que presque tous les patients constatent au moins une amélioration de leur goût et de leur odorat dans les 6 mois. Cependant, nous ne savons pas encore combien de temps il faut pour que

l'odorat et le goût se rétablissent complètement, ni à quoi il faut s'attendre pour les personnes dont l'état ne s'améliore pas dans un premier temps.

La récupération peut être lente et difficile à détecter. En outre, la récupération peut être incohérente et imprévisible. Chez certaines personnes atteintes d'une COVID longue, la perte de goût ou d'odorat peut être permanente (l'infection par la COVID-19 peut endommager le nerf olfactif qui contrôle le goût et l'odorat). Tout cela peut être difficile à vivre et affecter votre bien-être émotionnel et mental.

Pour vous aider à suivre l'évolution de votre goût et de votre odorat, il peut être utile d'utiliser un outil d'auto-évaluation tous les six mois environ. Vous pouvez créer le vôtre ou utiliser celui qui se trouve sur [cette page web](#) pour suivre vos progrès. Par exemple :

- Puis-je faire la différence entre le sucre et le sel?
- Je peux goûter au vinaigre?
- Les aliments ont-ils un goût différent de celui qu'ils devraient avoir? Les odeurs qui sont agréables pour d'autres personnes me sont-elles désagréables?
- Est-ce qu'il m'arrive de sentir des choses que les autres ne sentent pas?
- Est-ce que je détecte la présence d'odeurs sans pouvoir les interpréter?

Entraînement olfactif

L'entraînement olfactif est une pratique quotidienne consistant à sentir différentes odeurs pendant plusieurs mois. Le but est de réapprendre à votre nez et à votre cerveau comment sentir.

Quelques études ont montré que l'entraînement à l'odorat (également appelé l'entraînement olfactif) peut aider certaines personnes à récupérer plus rapidement leur odorat. Le goût peut également s'améliorer grâce à l'entraînement à l'odorat. Certaines recherches montrent que le goût et l'odorat peuvent s'améliorer grâce à l'entraînement olfactif chez les personnes souffrant de la COVID de longue durée. Il peut y avoir quelques effets secondaires légers (comme des maux de tête, des nausées ou une irritation du nez), mais les lignes directrices canadiennes pour l'affection post-COVID-19 (CAN-PCC; Canadian Guidelines for Post COVID-19 Condition) recommandent l'entraînement olfactif car il semble avoir plus de bénéfices que de risques. (Cliquez [ici](#) pour voir les recommandations des lignes directrices de CAN-PCC pour l'entraînement olfactif).

Comment fonctionne l'entraînement olfactif

L'entraînement olfactif fonctionne en activant les voies cérébrales responsables de la détection et de la reconnaissance des odeurs. En se concentrant de manière répétée sur différentes odeurs, ces voies neuronales se renforcent et améliorent votre capacité à sentir au fil du temps.

Veillez noter...

Si vous êtes enceinte, vous voudrez peut-être éviter de vous entraîner à l'odorat en raison de la sensibilité aux odeurs et des nausées.

Les personnes âgées peuvent constater que leur odorat et leur goût s'affaiblissent naturellement avec l'âge. L'entraînement olfactif peut donc ne pas avoir les mêmes avantages pour elles que pour les personnes plus jeunes.

Communiquez avec votre fournisseur de soins de santé pour déterminer qu'est-ce qu'il y a de mieux dans votre cas.

Comment fabriquer et utiliser des trousse d'entraînement olfactif

Vous pouvez créer votre propre trousse d'entraînement olfactif à l'aide d'articles que vous trouverez chez vous ou dans une épicerie. Voici quelques instructions sur la façon de créer et d'utiliser votre propre trousse d'entraînement olfactif de [FifthSense](#) (un organisme caritatif britannique).

Ce qu'il vous faut :

1. Différents objets de la maison qui offrent une gamme d'odeurs : essayez de sélectionner des objets que vous savez être agréables ou avec lesquels vous avez un lien.
2. Les écorces de citron et d'orange, la noix de muscade, le clou de girofle, la menthe, l'eucalyptus, le café moulu, la noix de coco et la vanille sont autant d'éléments que vous pouvez utiliser.
3. Vous pouvez utiliser la matière première (par exemple, sentir l'odeur directement à partir du moulin à poivre, déchirer un brin d'herbes fraîches) ou utiliser de petits bols ou pots (ramequins, pots à épices en verre propre ou pots d'alimentation pour bébés sont idéaux).
4. Vous pouvez acheter des trousse d'entraînement olfactif en ligne qui contiennent une collection d'huiles essentielles de différentes odeurs.

Instructions :

1. Placez chaque élément dans un bol ou pot séparé ou prenez simplement la matière première dans vos mains.
2. Détendez-vous et prenez lentement de petites bouffées d'air (parfois appelées « bouffées de lapin »). Renifler trop fort, trop vite et trop profondément risque de vous empêcher de détecter quoi que ce soit.

3. Sentez pendant 10 à 20 secondes, en vous concentrant sur l'odeur et votre mémoire de l'odeur. Par exemple, si vous sentez un arôme d'orange, imaginez une orange dans votre esprit et souvenez-vous de l'odeur de l'orange et de la fois où vous avez mangé une orange.
4. Attendez quelques minutes, respirez normalement et passez à la prochaine odeur et répétez les étapes 1 à 4.
5. Notez votre expérience, tout changement, ce que vous remarquez, etc., à l'aide d'un journal ou d'un modèle, comme [celui-ci Journal de bord de formation olfactive](#) (lien téléchargeable sur [le site web de Fifth Sense](#)).
6. Faites cet entraînement à l'odeur deux fois par jour pendant plusieurs semaines ou mois.

D'autres traitements pour améliorer l'odorat et le goût

Si d'autres affections peuvent contribuer à vos problèmes d'odorat et du goût, leur traitement peut vous aider. Veuillez consulter votre médecin pour discuter des risques et des avantages potentiels.

Pour l'odorat, certains médecins ont prescrit des inhalateurs de corticostéroïdes pour les patients dont la perte d'odorat peut être aggravée par des allergies, un écoulement nasal ou des sinus bouchés.

Si vous avez des reflux gastriques, un traitement avec un antihistaminique (comme la famotidine/Pepcid) ou un inhibiteur de la pompe à protons (comme le pantoprazole/Pantoloc) peut aider à prévenir les goûts inhabituels dans votre bouche.

Demandez à votre médecin s'il pense que le traitement de ces affections peut améliorer votre odorat ou votre goût.

Comment pouvez-vous aider à améliorer le goût des aliments?

- Choisissez des aliments que vous aimez et continuez à essayer d'autres aliments car vos préférences gustatives peuvent changer.
- Mâchez plus lentement la nourriture. Cela peut aider à la digestion et peut être calmant.
- Gardez votre bouche et vos dents propres et saines. Brossez-vous les dents et nettoyez votre langue deux fois par jour et rincez-vous à l'eau si votre bouche est sèche et inconfortable. Évitez les bains de bouche contenant de l'alcool.
- L'ajout de saveurs fortes telles que les herbes, les épices et les sauces peut améliorer le goût, par exemple, la moutarde, la cannelle, le chili ou le vinaigre.
Essayez différentes saveurs, textures (croustillant, moelleux, etc.) et températures d'aliments pour voir ce que vous préférez.

* N'essayez pas cette méthode si un orthophoniste a vérifié votre déglutition et vous a dit de ne manger que des aliments mous ou des liquides épais. Les aliments simples, (tels que le poulet, le poisson, le tofu et le riz), peuvent être plus faciles à manger, surtout si vous avez des nausées ou si vous avez l'estomac dérangé. Les aliments froids ou à température ambiante peuvent être les meilleurs.

- Si les odeurs de cuisson vous dérangent, essayez les plats préparés au micro-ondes ou les repas froids.

Que pouvez-vous faire si la nourriture a un goût...

- **Métallique ?**
 - Bien qu'il soit important de manger suffisamment de protéines pour récupérer, les aliments riches en protéines peuvent avoir un goût amer ou métallique. Mariner des protéines avec des sauces sucrées/acidulées (ou aigres-douces) pour changer la saveur peut aider.
 - Essayez également de varier les protéines, comme les œufs, les substituts de viande végétariens, les haricots, le poisson, le fromage, la viande rouge ou les lentilles.
 - Essayez des couverts en plastique plutôt qu'en métal et utilisez des ustensiles de cuisine en verre.
- **Trop sucré ?**
 - Les arômes et boissons piquants/acidulés tels que les arômes d'orange, de citron ou de citron vert peuvent être utiles pour équilibrer les goûts sucrés.
- **Salé ou amer ?**
 - Le goût salé ou amer peut être amélioré en choisissant des variétés à faible teneur en sel et en ajoutant des arômes sucrés aux aliments ou aux boissons, tels que le miel, les édulcorants ou le sucre.

Si vous avez des difficultés à manger, telles que une perte d'appétit ou un dégoût envers tous les aliments, veuillez communiquer avec un professionnel de la santé.

Problèmes de sécurité

Notre odorat peut nous aider à détecter des dangers, tels que des aliments avariés, de la fumée ou des fuites de gaz. En cas de COVID longue, vous pouvez ressentir une perte d'odorat, mais aussi des distorsions de l'odorat, certaines personnes deviennent trop sensibles à certaines odeurs, notamment la fumée et la nourriture.

En fonction de votre expérience de ces changements, il peut être important de prendre des précautions supplémentaires pendant que votre odorat se rétablit. Vous pouvez apprendre des stratégies pour rester en sécurité sur [ce site Web](#). Par exemple :

- Assurez-vous de faire attention aux dates « limites d'utilisation » sur les aliments.
- Ayez des détecteurs de fumée dans votre maison
- Veillez à faire réviser vos appareils à gaz tous les ans

Soyez indulgent(e) envers vous-même

La perte ou les changements d'odeur ou du goût peuvent vous déprimer. Par exemple, le fait de ne pas pouvoir sentir ou goûter les aliments de la même manière peut ôter le plaisir de manger. Autorisez-vous à ressentir les émotions qui vous viennent et n'oubliez pas d'être indulgent(e) avec vous-même.

Vous pourriez être plus à risque de dépression avec un sens de l'odorat ou du goût réduit ou déformé, il est donc important de vérifier régulièrement auprès d'un membre de la famille ou d'un ami. Choisissez une personne en qui vous avez confiance pour pouvoir lui dire franchement ce que vous ressentez. De nombreuses personnes trouvent également utile d'adhérer à un groupe de soutien par les pairs en plus d'avoir un accompagnateur.

Si vous avez de la difficulté à y faire face ou si vous vous inquiétez de la durée de votre expérience de perte du goût et de l'odeur, veuillez consulter un professionnel de la santé.

De nombreuses personnes atteintes d'une COVID longue trouvent également utiles les programmes et les groupes de soutien par les pairs, qui leur permettent de partager leurs expériences et d'obtenir le soutien d'autres personnes ayant vécu des expériences similaires.

Quelle est la prochaine étape?

- Utilisez [une auto-évaluation de l'odorat et du goût](#) comme celle qui figure sur cette page web pour suivre vos progrès.
- Cliquez [ici](#) pour lire les lignes directrices de CAN-PCC sur l'entraînement olfactif
- Visitez [le site web de FifthSense](#), un organisme caritatif britannique, pour [apprendre à vous entraîner en utilisant des objets à la maison](#).
- Utilisez un journal ou un modèle, comme [le Journal de bord de formation olfactive](#) (lien téléchargeable sur [le site FifthSense](#)), pour consigner vos expériences et vos changements.
- Cliquez [ici](#) pour lire un article de Cochrane sur le dysfonctionnement olfactif après l'infection par la COVID-19.