



L'anosmie

L'anosmie - du grec anosmos « **privé d'odeur** » - est un trouble de l'olfaction qui se traduit par une perte totale, temporaire (hyposmie) ou permanente de l'odorat. Habituellement bilatérale, l'anosmie peut être unilatérale voire associée à une perte partielle ou totale du goût (agueusie). Son origine, comme ses conséquences sont multiples. Elle peut être par exemple congénitale, traumatique, infectieuse, liée à des troubles dépressifs ou neurodégénératifs, la présence de toxiques ou la prise de médicaments.

L'infection au virus SRAS-CoV2 (COVID 19) peut induire une anosmie et une agueusie. Un rhume en hiver ou d'autres infections virales peuvent également initier une perte d'odorat et de goût et qui reviennent généralement à la fin des symptômes. Avec la COVID 19, il semblerait toutefois que le nez ne soit pas bouché à l'inverse d'autres infections virales.

Les conséquences de troubles de l'olfaction peuvent être très importantes dans la vie quotidienne. En effet, si ce sens nous permet d'apprécier des odeurs délicieuses, il est surtout un système de détection de situations dangereuses telles qu'émanations de fumée, gaz ou produits toxiques. La perte d'odorat peut ainsi générer une sensation d'insécurité, de l'anxiété et un sentiment de mal-être pouvant aller jusqu'à la dépression.

L'anosmie peut être traitée efficacement grâce à une rééducation par les odeurs, idéalement dès l'apparition des symptômes. En s'exposant quotidiennement, de manière consciente et répétée à des odeurs, le **training olfactif** ou **rééducation olfactive** permet de rétablir progressivement les cerveau/les connexions nerveuses disparues avec des sensations déclenchées par les odeurs. Le résultat dépendra bien sûr de la sévérité du trouble, de son ancienneté et de la régularité de l'entraînement.

Le **traitement, à base d'huiles essentielles**, est très facile à organiser : il consiste à sentir 4 huiles essentielles différentes, sans en regarder le nom, plusieurs fois par jour et tant que cela est nécessaire.

A noter que certains corticoïdes topiques et vasoconstricteurs sous forme de spray nasal sont contre-indiqués en cas d'anosmie. Par ailleurs et dans la mesure du possible, il faudrait éviter de fumer pendant cette période pour limiter l'agression des voies olfactives.

Si vous-même, un membre de votre famille, ami ou connaissance est/êtes touché par une anosmie due à la COVID19, n'hésitez pas à me contacter.

Je vous propose une séance durant laquelle nous testerons différentes huiles essentielles et vous remettrais un kit de sticks/inhalers à sniffer pour un tarif de CHF 50.-.

Avertissements

Ces informations ne constituent en aucun cas une recommandation thérapeutique et ne remplacent pas une consultation médicale. D'une manière générale, les huiles essentielles ne conviennent pas aux enfants de moins de 6 ans, ni aux femmes enceintes ou allaitantes. Elles ne doivent pas être utilisées sans les recommandations d'un personnel de santé formé.

Références

- ✓ Reinhard A, Ikonomidis C, Broome M, Gorostidi F, Anosmie et COVID-19, Rev Med Suisse 2020; 16: 849-51
- ✓ Lansi BN, Les troubles de l'odorat, Rev Med Suisse 2007 Oct ; 3(127): 2221-4
- ✓ Hummel T, Rissom K, Reden J, Hähner A, Weidenbecher M, Hüttenbrink KB, Effects of olfactory training in patients with olfactory loss, Laryngoscope, 2009 Mar; 119(3): 496-9
- ✓ <https://www.anosmie.org>
- ✓ Page Wikipedia sur l'Anosmie