

CÔTE-D'OR

Covid-19 : leur combat

Le Covid a laissé des traces sur ces Côte-d'Oriens. Pour certains, cela fait près d'un an qu'ils ont perdu le goût ou l'odorat. Des séquelles qui touchent toutes les tranches d'âges. Pour tenter de retrouver leur sens, plusieurs ont entrepris une rééducation olfactive et se sont rapprochés de médecins ORL.

Sur la table, trois coupelles. Des clous de girofle, du café moulu et du sirop de menthe. Garance, 11 ans, se penche sur la première coupelle. Et malgré la forte odeur que dégagent les clous de girofle, la jeune Dijonnaise ne sent rien. « Sur une échelle de 0 à 10, je dirais 0. Je ne sens absolument rien pour le clou de girofle. » Pour le café moulu, celle qui a perdu l'odorat le soir de Noël, cinq jours après avoir été testée positive au Covid-19, prend quelques secondes de réflexion : « 3 sur 10 ». Et le sirop de menthe décroche la note de 1 sur 10. « Quand je fais cet exercice-là, les odeurs reviennent progressivement, surtout le café et la vanille parfois », décrit Garance, qui n'a toutefois pas perdu le goût. C'est son médecin généraliste qui lui a fixé cette liste de senteurs*.

« Je ne me souviens plus des odeurs »

Garance doit lire le nom du produit avant de le sentir pour donner le temps à son système sensoriel d'associer les deux informations. Car les odeurs semblent comme évaporées dans ses souvenirs : « Je ne me souviens plus de l'odeur du barbecue



Cela fait presque trois mois que Garance, 11 ans, a perdu l'odorat après avoir contracté le Covid-19. Son médecin de rééducation olfactive. Photo LBP/A. SI.

ni de celle du chlore dans la piscine », remarque-t-elle. Son gel douche n'a également plus d'odeur : « L'autre jour, j'ai acheté celui au cola car je me rappelais que je l'aimais bien quand j'avais encore de l'odorat, mais peu importe l'odeur, je ne sens rien ».

Malgré ces exercices de rééducation, Laure, la mère de Garance, confie qu'elle se rapprochera d'un ORL si les symptômes persistent.

Martine Darcque, 62 ans, a justement fait appel à un ORL, qui lui a recommandé de réaliser les mêmes exercices que ceux confiés à Garance. Assidue, cette habitante de Longvic, qui a attrapé le Covid-19 le 1^{er} novembre 2020, s'y adonne deux fois par jour. « Je dois sentir entre 4 à 6 odeurs par séance. D'abord une première odeur pendant 15 secondes, puis 30 secondes plus tard passer à la suivante.

Un programme entamé mi-janvier : « Ça va mieux quand même. Désormais, une odeur forte dans ma cuisine, je vais la sentir. Toutefois certaines odeurs semblent déformées », souligne la sexagénaire, qui n'a encore pas entièrement retrouvé le goût.

« J'ai la nausée en pleine nuit »

Pour Aline Collardot, qui a attrapé la maladie début septembre 2020, le programme de rééducation ne semble pas avoir porté ses fruits : « Je l'ai fait pendant six semaines, mais rien ne s'est amélioré. Et puis depuis fin

Différentes techniques pour exercer ses narines

■ Un programme qui a du goût

Disposer entre quatre et six senteurs (vanille, café, aneth, thym, cannelle, clou de girofle, lavande, coriandre, vinaigre léger, menthe, cumin) dans différents récipients sur lesquels est inscrit le nom de l'odeur. Après avoir lu le nom du produit, l'objectif est de tenter de le ressentir. Trente secondes plus tard, passer à la coupelle suivante. Ce programme peut être répété deux fois par jour.

■ Une application de rééducation

Un médecin au Mans (Sarthe) et la société Keli-di, spécialisée en e-santé, ont lancé Covidanosmie, une application gratuite destinée à aider les

personnes ayant perdu l'odorat à la suite du Covid.

■ Un kit d'huiles essentielles

Pour ses étudiants en œnologie souffrant de troubles de l'odorat et du goût, l'Institut des sciences de la vigne et du vin de Bordeaux a créé un kit à base d'huiles essentielles, composé d'un livret d'entraînement. L'institut conseille de s'entraîner à partir de quatre huiles essentielles de chaque famille olfactive (fruit, fleur, épice, herbe aromatique). « Par exemple, choisir un fruit (orange ou citron), une fleur (rose, géranium, lavande), une épice et une herbe aromatique (clou de girofle, menthe poivrée, eucalyptus, romarin). »

« J'ai acheté un gel douche au cola car je me rappelais que je l'aimais bien, mais peu importe, je ne sens rien. »

Garance, 11 ans

pour retrouver goût et odorat



in lui a confié des exercices

“ J’ai demandé à ma fille de me prévenir si elle sentait de la fumée dans la maison. ”

Julie Geliquot, 39 ans

d’Orienne de 41 ans, cadre de santé dans un établissement public, qui a prévu d’aller consulter un ORL mi-avril.

« J’alterne avec des périodes sans odorat »

Autre technique : les huiles essentielles. Julie Geliquot, 39 ans, en utilise « beaucoup en temps normal ». Là, cette habitante de Grancey-le-Château s’entraîne à sentir l’odeur de la lavande, du pamplemousse et du citron. « Depuis que j’ai contracté la maladie en avril 2020, j’alterne avec des périodes sans odorat. Actuellement, cela fait deux mois que j’ai perdu l’odorat, j’arrive par moments à sentir certaines odeurs. Par contre, je n’ai pas de perte de goût », indique Julie, qui peut compter sur l’aide de ses enfants : « Je les appelle mes nez ».

Aline aussi a mis en place des stratégies pour compenser cette perte d’odorat : « J’ai demandé à ma fille de me prévenir si elle sentait de la fumée dans la maison. J’évite le drame des plats brûlés en n’oubliant plus de mettre un minuteur. Je ne mange plus les yaourts périmés ». Des séquelles contraignantes, qui peuvent durer des mois, et qui nécessitent de la persévérance de la part de ces personnes chez qui le Covid a décidément laissé une drôle de saveur.

Alexandra SIMARD
alexandra.simard@lebienpublic.fr

* Cette liste comprend les senteurs suivantes : vanille, café, aneth, thym, cannelle, clou de girofle, lavande, coriandre, vinaigre léger, menthe, cumin.

Retrouvez la suite de ce Grand Format en page 4.

QUESTIONS À

« Ces pertes sont transitoires, de quelques jours à plus de quatre semaines »

Gilles Feron Directeur adjoint du Centre des sciences du goût et de l’alimentation (CSGA) de Dijon



Photo DR

Qu’est-ce qui provoque l’anosmie (perte d’odorat) et/ou l’agueusie (perte de goût) chez les personnes atteintes du Covid-19 ?

« Pour entrer dans nos cellules, le virus SARS-CoV-2 va utiliser un récepteur à la surface de nos cellules (ACE2). C’est la porte d’entrée. Pour que le virus puisse coloniser une cellule, il faut qu’il puisse rentrer. Ce récepteur est présent dans de nombreuses cellules du corps. C’est pour cela que le virus peut agir partout. En revanche, le récepteur ACE2 n’est pas présent niveau des neurones olfactifs. A partir de là, on s’est demandé d’où venaient ces troubles de l’odorat. Une étude réalisée sur le hamster a montré que les cellules qui portaient les neurones olfactifs, dans la muqueuse nasale, exprimaient ce récepteur. L’hypothèse est que le virus infecte ces cellules, ce qui entraînerait une altération de la muqueuse nasale. Dans le cas de rhumes aigus, la perte de l’odeur affecte la perception du goût, mais pas dans le cas du Covid. Une étude allemande a montré que la perte de goût était spécifique au goût et non liée à la perte de l’arôme, mais on ne sait pas pourquoi. Cela veut dire que l’on peut récupérer l’odeur sans récupérer le goût. C’est une particularité de l’infection au Covid. »

Combien de temps peuvent durer ces troubles ?

« Ces pertes sont transitoires, de quelques jours à plus de quatre semaines, avec des taux de récupération de 44 % à 98 %. Chez les moins de 40 ans, 20 %

à 25 % voient ces troubles durer au-delà de trente jours.

Le risque est de commencer à rentrer dans la spirale de la dénutrition et de ne plus percevoir les aliments altérés. »

Quelle est la proportion des patients Covid touchés par ce phénomène ?

« Chez les patients Covid +, on a observé des prévalences de 43 % pour l’olfaction et de 45 % pour le goût. Autre fait marquant, ce phénomène toucherait davantage la population d’origine caucasienne (55 %) que les asiatiques (18 %). J’ajoute qu’une étude, réalisée au niveau européen auprès de 4 000 patients, à laquelle le CSGA* de Dijon a participé, a révélé une perte de 70 % à 80 % de l’intensité de l’arôme perçu par l’odorat et le goût chez les patients Covid, sans ne provoquer un changement d’arôme. Cette question de la perte du goût et de l’odorat chez les patients Covid a donné lieu à un ensemble de publications considérable (1 270 articles en 2020, dont 170 revues scientifiques). C’est un sujet central pour la société tout entière. »

Propos recueillis par A. SI.

Le Centre des sciences du goût et de l’alimentation (CSGA) est une unité mixte de recherche sous la tutelle d’AgroSup Dijon, du CNRS, d’Inrae et de l’université Bourgogne-Franche-Comté.

Un handicap pour les professionnels du vin

Perdre le goût et l’odorat est d’autant plus contraignant lorsque l’on est un professionnel de la vigne. Selon une enquête, publiée début mars par l’Union des œnologues de France, près de 38 % des professionnels du vin ayant perdu le goût ou l’odorat à cause du Covid-19 ont été handicapés pour exercer leur métier. « Parmi nos clients, certains ont été touchés par ces séquelles. Dans notre métier, on doit se construire des bibliothèques sensorielles, plus particulièrement olfactive et gustative. Mais ceux qui souffrent de troubles de l’odorat (l’anosmie) et/ou du goût (agueusie) perdent tout ce qu’ils ont appris jusque-là. On essaye de les rééduquer en leur faisant des commentaires plus détaillés lors des dégustations afin qu’ils puissent retrouver leurs marqueurs gustatifs. Mais il faut des années pour se construire une bibliothèque et on observe des retours à la normale parfois extrêmement longs. Certains ont carrément décidé d’arrêter de déguster car ils ne sentent plus rien », décrit Simon Bouvet, œnologue conseil au centre œnologique de Bourgogne, qui précise que



L’Union des œnologues demande que les professionnels du vin fassent partie des personnes prioritaires pour la vaccination.

Photo d’illustration LBP/Manuel DESBOIS

« le goût et l’odorat sont indissociables lors d’une dégustation ».

Face à cette situation, l’Union des œnologues préconise la reconnaissance de l’anosmie et de l’agueusie comme maladies invalidantes et demande que les professionnels du vin fassent partie des personnes prioritaires pour la vaccination.

SANTÉ

« Notre association a vu un afflux massif de Covidés arriver »

Après avoir brutalement perdu l'odorat à la suite du Covid, bon nombre de personnes se sont tournées vers l'association Anosmie.org. La structure, créée en novembre 2017, a mis à leur disposition un protocole de rééducation olfactive.

Perdre brutalement l'un de ses cinq sens peut rapidement déstabiliser. Depuis un an, l'association Anosmie.org accueille de nombreuses personnes qui ont développé un trouble de l'odorat et/ou du goût après avoir contracté le Covid-19. « Notre association a vu un afflux massif de Covidés arriver », constate la Dijonnaise Emmanuelle Dancourt, ambassadrice régionale de la structure créée en novembre 2017. Ces nouveaux arrivants, l'ancienne journaliste à France 3 Bourgogne les surnomme « les paniqués de l'odorat » : « Ils nous ont créé une nouvelle catégorie d'anosmiques », sourit



La Dijonnaise Emmanuelle Dancourt souffre d'anosmie depuis sa naissance. Elle est ambassadrice de l'association Anosmie.org au niveau de la Bourgogne-Franche-Comté. Photo Thierry SAUVAGE

Emmanuelle, qui précise qu'il existe différents types de personnes anosmiques comme celles ayant perdu l'odorat à la suite d'un accident (anosmiques traumatiques), ou d'autres, comme elle, qui ne sentent aucune odeur depuis la naissance (anosmiques congénitales).

Anosmie.org apporte un soutien psychologique à ses nouveaux arrivants. « Nous avons mis en place des visioconférences lors desquelles on enregistre jusqu'à 500 participants parfois », confie Emmanuelle Dancourt. Avant de compléter : « Les anosmiques traumatiques peuvent

particulièrement être sujets à la dépression ». En complément, Anosmie.org a mis en place un protocole médical, traduit en plusieurs langues, pour aider les victimes du Covid à retrouver l'odorat.

« Un handicap invisible »

C'est un véritable handicap invisible que le Covid-19 a mis en lumière. « En France, 5 % de la population souffre d'anosmie », poursuit Emmanuelle Dancourt, anosmique de naissance en raison d'un problème hormonal. « Je n'ai jamais senti une seule odeur de ma vie. Avant l'âge de 12 ans, je ne savais pas que ça existait. Je ne comprenais pas pourquoi ma mère mettait du parfum. Puis, un jour, en rentrant du collège Marcelle-Pardé, à Dijon, mon frère a senti une odeur de frite. J'ai demandé à ma maman ce que l'expression « ça sent les frites » voulait dire. Elle n'a pas compris ma remarque. C'était un véritable dialogue de sourd », raconte la Dijonnaise, âgée de 46 ans. Quand la famille a

découvert qu'Emmanuelle souffrait d'anosmie, elle s'est retrouvée « désemparée. Mais on me disait que ce n'était pas si grave... ». L'un des combats de Anosmie.org, c'est que « le gouvernement instaure un dépistage à l'école, dès le plus jeune âge, et que l'anosmie soit reconnue comme un handicap à part entière ».

Des dangers possibles

Une maladie rare qui peut présenter certains dangers : « On a tous déjà failli faire sauter notre appartement au gaz », ajoute Emmanuelle Dancourt, qui évoque également des risques d'intoxications alimentaires.

Aujourd'hui, l'ancienne journaliste TV veut faire connaître cette maladie au plus grand nombre. Pour cela, elle se consacre notamment à la réalisation d'un documentaire autour de l'anosmie qui retracera l'histoire « d'une journaliste anosmique qui sillonne le monde à la recherche des odeurs ».

Alexandra SIMARD

LE BIEN PUBLIC

NOUVEAU !
Découvrez notre nouvel espace

100% jeux

sur www.bienpublic.com

RETROUVEZ TOUS VOS
JEUX FAVORIS SUR NOTRE SITE :

Mots croisés, mots fléchés, mots mystères, sudoku, dynamix, quiz...

ET GAGNEZ DE NOMBREUX CADEAUX
EN VOUS INSCRIVANT AUX TIRAGES AUX SORT !

RÉFLEXION
MOTS EN GRILLES
MOTS FLÉCHÉS
MOTS MYSTÈRES
MOTS CROISÉS
DYNAMIX
SUDOKU
QUIZ

UNE GRILLE GRATUITE
10 JETONS OFFERT

OFFRE HEBDO 1,49€
OU 3,99€/MOIS

DES OFFRES COUPLÉES
JOURNAL + JEUX
à partir de 12,99€/MOIS