

PRISE EN CHARGE DES TROUBLES OLFACTO-GUSTATIFS *LIVRET D'ACCOMPAGNEMENT POUR L'ENTRAINEMENT*



Auteur : Dr *Sophie TEMPERE*

Contacts et renseignements complémentaires :

lsvv-C19@u-bordeaux.fr

sophie.tempere@u-bordeaux.fr

Ce document est protégé par des droits d'auteur.

Vous devez demander une autorisation à ses auteurs avant de le reproduire, copier ou diffuser sur internet ou en version papier. L'auteur peut accepter ou refuser, et/ou vous demander des droits pour la copie ou la diffusion.

Ce cahier a pour objectif de vous accompagner dans la récupération de votre sensibilité et de vos capacités olfactives. Il doit vous guider et vous inciter à consacrer quelques minutes par jour à votre entraînement. Nous avons conscience qu'il n'est pas toujours évident de garder un état d'esprit positif quand on n'observe pas régulièrement de progression de son acuité olfactive. Mais n'oubliez pas que votre moral compte pour effectuer ces exercices dans les meilleures conditions possibles d'attention. Vos chances de récupération sont décuplées si vous persévérez.

Ce protocole consiste à coupler les effets de deux types d'exercices olfactifs. Ce choix se justifie par des origines variées des troubles de la perception olfactive et permet donc d'optimiser les possibilités de récupération.

Exercice 1 - Imagerie mentale olfactive

Ce type d'entraînement est à mettre en place au plus tôt lorsque vous constatez une perte ou une diminution de votre acuité olfactive.

L'objectif est alors de mobiliser la capacité à imaginer les odeurs en l'absence de la source odorante. On réalise alors une sorte d'hallucination olfactive sur commande. L'efficacité d'un entraînement par imagerie mentale olfactive a été démontrée sur des déficits spécifiques de la perception. En outre, il est reconnu que lorsque vous faites de l'imagerie mentale olfactive, l'activité de votre cortex olfactif est proche de celle mesurée lorsque vous sentez réellement l'odorant correspondant.

Pour bénéficier de cet entraînement, choisissez un moment de calme dans votre journée. La création d'une image mentale olfactive n'étant pas un exercice habituel, elle peut être aidée par le fait de fermer les yeux.

Choisissez une odeur dont le souvenir vous semble vivace dans votre mémoire. Il est par exemple, plus facile d'imaginer :

- ✓ une odeur liée à notre enfance (bonbons, parfums de vos parents etc.) et qui constitue peut-être votre « Madeleine de Proust »
- ✓ des odeurs qui sont liées à des gestes de la vie quotidienne (cuisine, hygiène etc.)
- ✓ des odeurs qui selon vous sont extrêmement désagréables.

Pour initier la création d'une image mentale olfactive, mimez le flairage de l'odeur. Le flairage fait partie intégrante de l'acte de sentir et ce simple geste active certaines zones cérébrales liées à l'olfaction et nous prépare à la perception. Un autre facteur pouvant faciliter la création d'une image mentale olfactive est la mise en situation. Par exemple, pour évoquer l'odeur du citron, imaginez que vous êtes dans votre cuisine en train de couper le fruit. Vous devez sentir dans votre tête l'odeur correspondante de la manière la plus claire possible et la plus réaliste possible. Gardez-la en tête au moins 5 secondes pendant lesquelles vous ne devez pas oublier de flairer.

Il est important d'effectuer cet exercice quotidiennement et de se focaliser pendant une dizaine de jours sur la même image mentale olfactive. Les jours suivants, on peut tenter de réaliser cette tâche sur un nouvel item.

Pour vous aider à vous concentrer sur la tâche à effectuer, répondez aux questions proposées dans le tableau de suivi (*reproduisez ce tableau autant de fois que nécessaire*)

Exercice 2 - Expositions répétées à des huiles essentielles

En parallèle de l'entraînement par imagerie mentale olfactive, vous pouvez effectuer un **entraînement par des expositions répétées à des odorants**. L'efficacité de ce type d'exercices est largement prouvée en milieu clinique chez des patients présentant des troubles généraux de l'olfaction.

Pour cela vous devez vous constituer un kit d'odorants à partir de quatre huiles essentielles achetées en pharmacie. Sélectionnez une huile essentielle dans 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).

Si vous possédez du flaconnage, vous pouvez ou non diluer ces huiles essentielles dans une huile végétale inodore en fonction du retour de votre sensibilité (la concentration peut être laissée au libre choix de chaque personne comme montré dans une étude récente). Dans le cas de dilution, renouvelez régulièrement vos odorants. Manipulez les huiles essentielles avec précautions, certaines peuvent être allergènes, photosensibilisantes ou dermocaustiques, renseignez-vous auprès de votre pharmacien.

En accord avec votre médecin ORL et fonction de votre récupération, vous pouvez changer les huiles essentielles constituant votre kit au bout de 3 mois et travailler sur un nouveau jeu d'odeurs.

Cet entraînement à l'aide de quatre huiles essentielles a vocation à être réalisé pendant 3 mois.

Pour chaque odorant (huile essentielle), suivez le protocole décrit ci-dessous :

- Choisissez un moment de calme et sentez l'odorant (flairez lentement et profondément pendant environ 30 secondes).
- Notez sur le livret d'accompagnement l'heure de votre entraînement et répondez aux questions posées. Entre chaque odorant, réalisez une pause d'environ 30 secondes.
- Réalisez ces exercices tous les jours et faites évaluer votre évolution par l'ORL chaque mois. Après le premier mois d'entraînement, si nécessaire (décision prise avec votre ORL) cet entraînement sera prolongé avec quatre nouveaux odorants.

Pour chacun des cycles de 3 mois, lors du premier mois d'entraînement, vous pouvez lire le nom de chacun des odorants. Pour les deux mois suivants, effectuez cet exercice à l'aveugle en piochant les odorants au hasard. En effet, l'association exposition/descripteur peut faciliter le retour en mémoire de l'odeur correspondante. De plus, afin d'augmenter votre attention, vous pouvez vous concentrer sur les souvenirs liés à cette odeur avant la perte ou la diminution de votre odorat.

Par précaution, pour une meilleure conservation des odorants, placez-les à l'abri de la chaleur et de la lumière.

Etape 1 - Avant de débiter, répondez aux questions suivantes en vous reportant au descripteur associé à chaque odorant du kit :

Dans vos souvenirs,

- ✓ L'odeur associée à l'odorant 1 est : désagréable, plutôt désagréable, neutre, plutôt agréable, agréable
- ✓ L'odeur associée à l'odorant 2 est : désagréable, plutôt désagréable, neutre, plutôt agréable, agréable
- ✓ L'odeur associée à l'odorant 3 est : désagréable, plutôt désagréable, neutre, plutôt agréable, agréable
- ✓ L'odeur associée à l'odorant 4 est : désagréable, plutôt désagréable, neutre, plutôt agréable, agréable

Etape 2 - Tableau de suivi de l'exercice par des expositions répétées aux odorants (reproduisez le tableau autant que nécessaire)

| Date | Heure | Odorant | Percevez-vous une odeur ? (1 - non, 2 - peut-être, 3 - oui faiblement, 4 - oui fortement) | Trouvez-vous cette odeur : 1 - désagréable, 2 - plutôt désagréable, 3 - neutre, 4 - plutôt agréable, 5 - agréable |
|------|-------|---------|---|---|
| | | #1 | | |
| | | #2 | | |
| | | #3 | | |
| | | #4 | | |
| | | #1 | | |
| | | #2 | | |
| | | #3 | | |
| | | #4 | | |
| | | #1 | | |
| | | #2 | | |
| | | #3 | | |
| | | #4 | | |

A noter que :

- Le médecin ORL qui effectue le suivi de votre dossier a la possibilité de consulter ce livret d'accompagnement.
- Les exercices et protocoles proposés dans ce livret sont issus de travaux scientifiques. Ils optimisent la récupération possible de l'acuité olfactive, mais ne sont en aucun cas une garantie d'un temps de récupération ou d'un taux de récupération.

Sources bibliographiques :

- Altuntag et al. Modified olfactory training in patients with postinfectious olfactory loss. *Laryngoscope*, 2015, 125, 8, 1763-1766.
- Bensafi et al. Olfactomotor activity during imagery mimics that during perception. *Nature neuroscience*, 6, 11, 1142-1144.
- Mainland et Sobel. The sniff is part of the olfactory percept. *Chemical Senses*, 2006, 31, 181-196.
- Patel et al. Randomized controlled trial demonstrating cost-effective method of olfactory training in clinical practice: essential oils at uncontrolled concentration. *Laryngoscope Investig Otolaryngol*, 2017, 2, 2, 53-56.
- Plailly et al. Experience induces functional reorganization in brain regions involved in odor imagery in perfumers. *Hum. Brain Mapp.* 2012, 98, 3254–3262.
- Radulesco et al. Covid-19 et rhinology : conseils de bonne pratique, de la consultation au bloc opératoire. *Annales françaises d'oto-rhino-laryngologie et pathologie cervico-faciale*, 2020, 137, 286-291.
- Tempere et al. Learning Odors: The Impact of Visual and Olfactory Mental Imagery Training on Odor Perception. *Journal of Sensory Science*, 2014, 29, 6, 435-449.

Liens utiles vers des associations proposant une écoute, des témoignages, et des protocoles de récupération complémentaires :

- <https://www.afaasosanosmie.com>
- <https://www.anosmie.org>