

4 étapes à suivre si vous pensez avoir des troubles de l'olfaction

1 – L'observation de vos sens :

Il n'est pas toujours aisé de bien différencier l'odorat et le goût, et donc d'observer un trouble possible d'un de ces deux systèmes sensoriels.

Vous disposez cependant de certains outils dans votre quotidien pour réaliser un test olfactif ou gustatif simple et rapide.

Vous pouvez, par exemple, utiliser des arômes alimentaires pour pâtisserie que l'on peut trouver en épiceries ou grandes surfaces.

Ces produits étant assez concentrés, une perte (aucune perception), une diminution de l'intensité aromatique perçue pour tous les arômes testés ou une distorsion de leurs qualités (perception déformée) vous aidera à identifier un possible trouble de l'olfaction.

2 – La consultation d'un médecin ORL spécialisé dans les troubles olfactifs.

3 – L'entraînement quotidien à l'aide de différents exercices (extrait du livret ISVV) :

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.

- Vous pouvez mobiliser quotidiennement votre capacité à imaginer les odeurs (création d'une hallucination olfactive sur commande). 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. Vous pouvez noter sur un carnet de suivi l'intensité de l'odeur imaginée (sur une échelle de 0 (pas d'odeur perçue) à 4 (forte)) et la facilité à réaliser cette tâche (sur une échelle de 1 (très facile) à 4 (très difficile)), ainsi que l'évolution de vos performances au cours du temps.
- Vous pouvez effectuer un entraînement par des expositions répétées à des odeurs. Pour bénéficier de cet entraînement, choisissez un moment de calme et sentez une série de quatre huiles essentielles (flairez lentement et profondément pendant environ 30 secondes chaque huile essentielle et observez une pause de 30 secondes entre chacune d'elles). Vous pouvez choisir de diluer ou non ces huiles essentielles pour augmenter ou diminuer en fonction de l'évolution de votre acuité.
Chaque jour, notez l'intensité perçue pour chaque huile essentielle (sur une échelle de 0 (pas d'odeur perçue) à 4 (forte)) ainsi que votre perception hédonique pour chaque odeur (sur une échelle de 1 (désagréable) à 5 (agréable)). Observez l'évolution quotidienne de vos performances.
Lors du premier mois d'entraînement, vous pouvez lire le nom de chaque huile essentielle avant de sentir celle-ci. 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 ou images liés à cette odeur avant la perte ou la diminution de votre odorat.
Pour les deux mois suivants, effectuez cet exercice à l'aveugle en piochant au hasard les flacons d'huile essentielle rendus anonyme.
- Vous pouvez vous appliquer à prêter une attention particulière aux odeurs ou aux souvenirs olfactifs associés aux gestes du quotidien. Cela vous permettra d'avoir des repères sur l'évolution de votre acuité.

Le protocole complet est disponible sur le site de l'ISVV : www.isvv.fr

Pour tout renseignement complémentaire, contactez : isvv-C19@u-bordeaux.fr