la GAZETTE des Nez

n° 67 / janvier 2023

n° spécial **Covid / Perte de l'odorat**

une publication Atmo Normandie votre parten'air
pour LES NEZ NORMANDS La surveillance des odeurs avec Atmo Normandie
les utilisateurs de la méthode LE LANGAGE DES NEZ®
...et toute personne intéressée par le sujet des odeurs !

L'intro par Denis Merville, Président d'Atmo Normandie

Covid…19… : la pandémie est toujours là

*L*es consignes et gestes barrières ont beau être répétés ; qui réussira à y échapper ?
Garder la même vigilance est difficile. Se résigner à « *vivre avec* » comme on le fait déjà avec le virus de la grippe est vraisemblale. Toutefois, une particularité du SARS-COV-2 attire notre attention : il peut nous faire perdre l'odorat et c'est d'ailleurs un signal quasi infaillible pour son dépistage. Ce numéro de *La Gazette* y est consacré. Une occasion pour revenir sur l'anatomie et le fonctionnement de notre nez mais aussi quelques pistes pour aider à le stimuler en cas de perte de l'odorat. Je souhaite courage, patience et persévérance à toutes celles et ceux qui sont concernés. Pour les autres, restez, restons, prudents face à cette épidémie moins médiatisée aujourd'hui mais qui se propage toujours. A toutes et tous, je souhaite une très belle année 2023. Qu'elle vous appporte beaucoup de joies, de satisfactions et permette la réalisation de vos projets.

La communauté des Nez Normands s'est agrandie

Bienvenue aux Nezcessaire, habitants de la métropole de Rouen. Ils ont suivi avec enthousiasme et assiduité les 32 heures de formation au Langage des Nez® entre mars et mai 2022. Denis Merville, Président d'Atmo Normandie et Marie Atinault, Vice-Présidente en charge des transitions et innovations écologiques de la Métropole Rouen Normandie, ont eu le plaisir de féliciter et de remettre les diplômes à ces nouvelles recrues. Les Nezcessaire effectuent des relevés quotidiens jusqu'en juin 2023.

Remise des diplômes aux "Nezcessaire" - 14 juin 2022

Une bûche de Noël « ni goût, ni gouste » ![1]

Plusieurs fois par jour, je teste mon nez avec une bougie parfumée à l'eucalyptus à la recherche d'une petite molécule terpénique !

Hasard de calendrier !? Ce numéro spécial COVID était en attente de finalisation depuis des mois – faute de temps à y consacrer. C'est seulement en cette fin d'année 2022 que la Gazette a pu s'inscrire à mon agenda. Et comme s'il fallait rendre le sujet plus concret, ne voilà-t-il pas que le virus est venu me toucher alors que j'avais réussi, a priori, à y échapper durant ces 2 années. Le symptôme était caractéristique et sans ambiguïté : une perte de l'odorat en plein réveillon de Noël ! Un moment bien malvenu pour déguster les petits plats ! Les convives se sont régalés, c'est déjà ça !
Le test à la pharmacie a confirmé le diagnostic, sans appel : je suis Covidée !

Quelle drôle d'impression de ne rien sentir ! Perdre l'odorat, c'est perdre un sens. Tant que l'on ne la vit pas soi-même, on ne réalise pas la signification de cette défaillance dans toute son ampleur car l'odorat est souvent considéré comme secondaire vis-à-vis d'autres sens tels que la vue ou l'audition. C'est un peu comme la distinction faite parfois entre arts majeurs et arts mineurs ! Non, perdre l'odorat n'est pas anodin. Ce n'est pas comparable avec le rhume qui obstrue le nez et rend les aliments moins gouteux.

La Covid nous fait perdre l'odorat sans que l'on ait le nez bouché. Ainsi je respire normalement mais l'air que j'inhale est neutre. Je ne perçois absolument rien. Les repas sont, cela va sans dire, moins gais. Mes papilles font leur travail et m'indiquent uniquement si c'est salé, sucré, acide, amer. Je perçois la température et la texture. Un point c'est tout. Ma gourmandise est en berne. Mais surtout au-delà des joies culinaires, c'est une ouverture sur le monde qui m'entoure qui s'est fermée. Une perte de contact avec l'extérieur. Tout comme une myopie déclarée ou une perte de l'audition, c'est une perception handicapée. Je pense aux Nez Normands et aux étudiants que j'ai croisés et qui, pour certains, connaissent une anosmie depuis plusieurs mois voire un an. Je comprends mieux leur désarroi ! Et comme eux, j'attends avec impatience. Pourvu que mon nez revienne vite !

Céline.

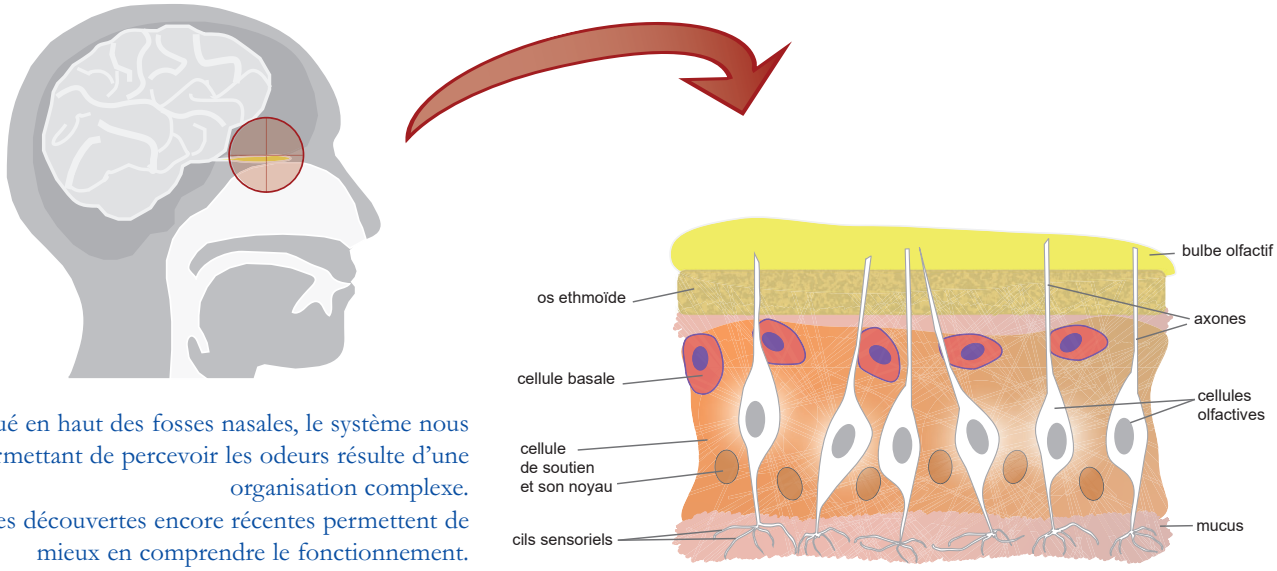
[1] Expression marseillaise qui signifie " cela n'a ni petit goût ni grand goût"

Vocabulaire

anosmie = perte totale de l'odorat
hyposmie = perte partielle de l'odorat
agueusie = perte du goût, c'est-à-dire des propriétés chémoréceptrices des papilles

Pourquoi peut-on perdre l'odorat lorsqu'on est « covidé » ?

Schéma simplifié du système olfactif au niveau du nez



Situé en haut des fosses nasales, le système nous permettant de percevoir les odeurs résulte d'une organisation complexe.
Des découvertes encore récentes permettent de mieux en comprendre le fonctionnement.

L'épidémie au coronavirus a permis de placer sous les projecteurs ce sens souvent négligé qu'est l'odorat et de dynamiser les recherches quant à son fonctionnement physiologique.

C'est dans le flux de notre respiration (inspiration, expiration) que sont transportées les molécules odorantes qui stimulent notre nez. Plus précisément, c'est dans la partie supérieure des fosses nasales, sur une petite surface de 2 à 3 cm^2, que sont réunies 3 sortes de cellules (voir schéma simplifié ci-dessus) :
- les cellules olfactives (parfois appelées neurones olfactifs) : elles sont très nombreuses (plusieurs millions et de type variable). Elles sont terminées à leur extrémité par de fins cils qui réceptionnent les molécules odorantes solubilisées dans le mucus nasal.
- les cellules de soutien : elles forment le tissu de la muqueuse (= épithélium).
- les cellules souches ou basales : plus en retrait dans la muqueuse, elles sont capables de la régénérer en se transformant en cellules de soutien ou en cellules olfactives.

Les cellules olfactives se renouvellent environ tous les 2 à 3 mois et les cils, toutes les 24 à 48 h.
Une fois les molécules odorantes « capturées » par les cils, des signaux sont envoyés, via les axones des cellules olfactives, directement dans le bulbe olfactif situé à la base du cerveau où il y aura traitement de l'information.

Pour expliquer les anosmies, il était supposé, au début de l'épidémie, que le virus créait un œdème transitoire au niveau des fosses nasales. Mais les recherches[1] ont réfuté cette première hypothèse avec la mise en évidence d'une destruction des cils olfactifs par le virus. Il s'avère que le virus peut également s'attaquer aux cellules constituant l'épithélium en provoquant leur mort ou encore, occasionnellement, se propager à l'intérieur des cellules olfactives et dans certaines zones du cerveau, notamment le bulbe olfactif, premier relais cérébral de l'information. La capacité plus ou moins rapide à retrouver l'odorat serait-elle liée à l'étendue des dégradations causées par le virus ?

Une étude encore plus récente[2] fournit une nouvelle hypothèse pour expliquer les anosmies de longue durée. La réponse inflammatoire importante avec l'afflux de cellules immunitaires, engendrée par le virus, persisterait bien après la disparition de celui-ci chez certaines personnes. Le processus normal de régénération des cellules olfactives serait alors perturbé.

[1] mai 2021, Institut Pasteur, CNRS, Inserm, Université de Paris, AP-HP
[2] décembre 2022, Duke University School of Medicine (Etats-Unis)

Rééducation olfactive

vinaigre ✓ thé rhum moutarde sirop d'érable clou de girofle ✓

La perte de l'odorat provoquée par le virus SARS-COV-2 peut être partielle ou totale et durer plus ou moins longtemps selon les personnes.

Différents protocoles de rééducation olfactive ont été conçus pour stimuler les perceptions sensorielles et cognitives associées. Ces programmes ont en commun le choix de produits plutôt fortement odorants et demandent tous patience et persévérance à l'aide d'exercices courts mais quotidiens.

La récupération de l'odorat est, pour une majorité de personnes, lente et progressive. Ainsi un programme est souvent proposé pour une durée d'au moins 12 semaines et se basant sur des séances d'olfaction de 5 minutes, matin et soir, en dehors des repas.

Certains préconisent de travailler avec des huiles essentielles mais il est aussi tout à fait possible d'utiliser des produits quotidiens de la maison. Ainsi par exemple, confiture, miel, cannelle, thym, huile d'olive, vinaigre, baume du tigre, shampooing, parfum, café, encens…figurent dans une liste proposée par l'équipe Neuropop[1] du Centre de Recherche en Neurosciences de Lyon. Parmi cette liste, au moins 5 produits sont à choisir, avec des odeurs bien distinctes les unes des autres et devant rester stables dans le temps. Pour toute vérification, il ne faut pas hésiter à se faire assister par un proche qui est en pleine possession de son nez !

Une séance de rééducation consiste à se concentrer sur chacun des produits retenus par flairages successifs tout en essayant de se remémorer son odeur. Il est conseillé de noter son ressenti, par exemple sur une échelle de 1 à 9 (= pas d'odeur du tout à odeur très intense), afin de pouvoir suivre la progression de la rééducation au fil des séances.

[1] Centre de Recherche en Neuroscience de Lyon
CNRS UMR5292-INSERM U1028, Université Claude Bernard Lyon 1
95, boulevard Pinel, F69500 Bron
Contact chercheur : camille.ferdenzi@cnrs.fr

savon

thym ✓ extrait de vanille ✓ chips huile de sésame romarin ✓ cannelle

Directeur de publication Denis Merville
Rédacteur en chef Véronique Delmas
Rédaction Céline Léger
Remerciements à Marie Verriele Duncianu (IMT Nord Europe) pour sa relecture

La Gazette des Nez
n°67 / janvier 2023
3 place de la Pomme d'Or
76000 ROUEN - 02 35 07 94 30
contact@atmonormandie.fr