

Emmanuelle Albert

Préface du professeur Justin Michel

PETIT MANUEL PRATIQUE POUR RETROUVER L'ODORAT ET LE GOÛT



**Rééduquer
l'anosmie
et l'agueusie**



**Des compléments
numériques**



Emmanuelle Albert

PETIT MANUEL PRATIQUE POUR RETROUVER L'ODORAT ET LE GOÛT

Rééduquer l'anosmie et l'agueusie

De Boeck Supérieur
5, allée de la Deuxième Division blindée
75015 Paris

Retrouvez nos publications sur
www.deboecksuperieur.com

© De Boeck Supérieur SA, 2021
Rue du Bosquet, 7 – B1348 Louvain-la-Neuve

Dessin de l'intérieur : Anouk Darondeau
Maquette de couverture : Primo et Primo
Mise en pages : Nord Compo

Tous droits réservés pour tous pays.

Il est interdit, sauf accord préalable et écrit de l'éditeur, de reproduire partiellement ou totalement le présent ouvrage, de le stocker dans une banque de données ou de le communiquer au public, sous quelque forme et de quelque manière que ce soit.

Dépôt légal :
Bibliothèque royale de Belgique : 2022/13647/023
Bibliothèque nationale de France : janvier 2022
ISBN : 978-2-8073-3966-8

SOMMAIRE

TABLE DES COMPLÉMENTS	5
BIOGRAPHIE	6
PRÉFACE	7
INTRODUCTION	9
CHAPITRE 1 : Le goût, la flaveur et l'odorat	11
CHAPITRE 2 : Organisations anatomique et fonctionnelle : de la langue et du nez au cerveau	19
CHAPITRE 3 : Les troubles de l'odorat et du goût	33
CHAPITRE 4 : L'évaluation des troubles olfactifs et gustatifs	45
CHAPITRE 5 : Exercices de rééducation olfactive	57
CHAPITRE 6 : Réapprendre à déguster	79
CHAPITRE 7 : Conseils et guidance	91
CHAPITRE 8 : Je sens donc je suis : s'inspirer des professionnels de l'olfaction pour lutter contre l'anosmie	101

CHAPITRE 9 : Les applications de la rééducation olfactive en orthophonie.....	115
CONCLUSION	122
REMERCIEMENTS.....	123
BIBLIOGRAPHIE	125

TABLE DES COMPLÉMENTS

Au fil de l'ouvrage, vous trouverez des **flashcodes** qu'il vous suffira de scanner pour accéder à des documents ou des compléments audio.



Questionnaire d'auto-évaluation :	52
Évaluation suivi du goût :	52
Tests olfactifs.....	54
Carnet de suivi de l'entraînement olfactif.....	65
Exercice de remémoration : diaporama.....	66
Complément audio : remémoration par l'imagination.....	68
Exercices d'amélioration des capacités olfactives.....	76
Recettes umami.....	85
Recettes sucrées-salées.....	87

BIOGRAPHIE

Emmanuelle Albert est orthophoniste, elle s'est spécialisée dans la rééducation des troubles neurologiques et des pathologies ORL. Elle intervient dans une « Maison d'Accueil Spécialisée » Korian (MAS Les Alcides) qui accueille des personnes cérébrolésées et également dans le service ORL du Pr Justin Michel au CHU de la Conception à Marseille (APHM).

Elle est en charge de la rééducation des troubles de l'odorat et du goût dans le cadre de l'hôpital de jour dédié à l'anosmie post-Covid. Elle est également formatrice dans le cadre de la formation initiale et continue des orthophonistes.

PRÉFACE

On assiste depuis un an et demi, environ, à un engouement des professionnels de santé pour les troubles du goût et de l'odorat. Il s'agit là d'un des effets inattendus et « positifs » de la pandémie de Covid-19 que nous vivons.

Auparavant ces troubles étaient, trop souvent, relégués au rang des « maladies sans traitement », pour lesquels les patients en souffrance entendaient qu'il n'y avait rien à faire et que ces sens n'étaient, de toute façon, pas vitaux... Seules quelques équipes de soin et de recherche, en France et dans le monde, travaillaient sur ces sujets et il convient de leur rendre un hommage appuyé. Sans leurs travaux, nous serions, aujourd'hui, très démunis face aux nombreux patients atteints de Covid long avec anosmie.

Emmanuelle Albert me fait l'honneur de me demander d'écrire la préface de cet ouvrage et je l'en remercie. Emmanuelle a intégré l'équipe soignante du service d'ORL adulte du CHU de Marseille, en qualité d'orthophoniste, durant la pandémie. Elle a immédiatement, à sa demande, pris en charge les patients atteints d'anosmie et a travaillé en collaboration avec de nombreuses équipes de recherche de notre CHU et d'ailleurs. Impliquée dans notre parcours d'hôpital de jour, elle en est, rapidement, devenue la pièce maîtresse : celle qui propose un traitement !

Dans ce livre, d'une grande qualité, elle nous rappelle, d'abord, les bases physiologiques et physiopathologiques des troubles de l'odorat, de façon synthétique et très actuelle. En s'appuyant sur ces bases et sur des travaux de recherches récents et moins récents, en les croisant avec ses connaissances acquises dans d'autres domaines, comme la parfumerie ou l'œnologie, Emmanuelle Albert nous propose des solutions passionnantes et efficaces pour la prise en charge des

patients anosmiques et/ou agueusiques. On comprend des notions difficiles. On comprend pourquoi l'odorat et la mémoire sont si intimement liés. On comprend comment, partant de la mémoire, l'odorat peut être retrouvé. On comprend pourquoi la rééducation de l'odorat fonctionne et occupe une place centrale dans la prise en charge de certaines pathologies neurologiques... bref, ce livre nous rend intelligents ! Bravo Emmanuelle !

À la fois ludique et scientifique, je gage que cet ouvrage rencontrera une large audience chez les médecins, les orthophonistes, mais aussi chez les patients. Enfin je souhaite que vous, lecteurs, ayez autant de plaisir à le lire que j'en ai à travailler avec Emmanuelle Albert. Bonne lecture à tous !

Professeur Justin MICHEL
Chef du service d'ORL Adulte
Assistance Publique des Hôpitaux de Marseille

INTRODUCTION

L'odorat est sans aucun doute un sens injustement négligé dans notre monde dominé par le tout audiovisuel. On en mesure réellement l'importance que lorsqu'on s'en trouve privé.

Notre nez perçoit en effet à chaque instant toutes les odeurs qui nous entourent et sans qu'on y prête attention, elles nous accompagnent partout et tout le temps. L'odorat fait partie de notre environnement intime par son emprise sur nos émotions, nos affects et notre mémoire. Il joue également le premier rôle dans la dégustation et sans lui, on perd la saveur et le plaisir, ne conservant que des saveurs comme le sucré, le salé, l'acide... Les aliments deviennent ternes, sans relief, sans intérêt. L'isolement social, le repli sur soi, la dépression ne sont pas loin dans ce nouvel environnement sans saveurs ni odeurs.

L'anosmie et l'agueusie, jusqu'à présent assez rares, touchent depuis l'arrivée du Covid des milliers, voire des millions de personnes à travers le monde. Si une grande majorité d'entre elles récupère ces sens spontanément en quelques semaines, cela sera plus long et plus difficile pour d'autres.

Désormais reconnus par les autorités sanitaires comme des symptômes appartenant au « **syndrome du Covid long** », les ORL et les orthophonistes ont été amenés à mettre en place des consultations spécialisées et présenter des protocoles de rééducation face à la prévalence de ces troubles olfactifs.

J'ai la chance d'être en charge de la prise en soin orthophonique des patients vus dans l'hôpital de jour dédié aux troubles de l'odorat et du goût post-Covid du service ORL du Pr Justin Michel à l'hôpital de la Conception à Marseille (APHM). Ce parcours coordonné d'exams et de consultations nous permet de colliger des données pour

effectuer des recherches sur ces troubles et proposer une solution thérapeutique adaptée à nos patients en présentant un protocole de rééducation olfactive qui donne d'excellents résultats.

Cet ouvrage va d'abord vous permettre de **mieux comprendre l'importance et le fonctionnement du goût et de l'odorat**. Nous aborderons ensuite les **modalités pratiques de la rééducation des troubles de ces fonctions**.

Quelles que soient la cause et l'ancienneté de l'anosmie, avec un entraînement assidu et positif, il est possible de se donner toutes les chances de retrouver les sensations olfactives et gustatives. Cet entraînement pourra s'effectuer de façon autonome, mais l'accompagnement d'un orthophoniste, qui pourra proposer des exercices et une guidance au plus près des besoins de chacun, sera préférable et favorisera une évolution plus rapide et plus efficace.

Nous verrons enfin que ces thérapies olfactives vont permettre d'élargir le prisme des exercices orthophoniques dans différents champs d'application et que l'odorat va nous aider à ouvrir les portes de la mémoire.



CHAPITRE 1

LE GOÛT, LA FLAVEUR ET L'ODORAT

« Pour moi, je suis non seulement persuadé que, sans la participation de l'odorat, il n'y pas de dégustation complète, mais encore je suis tenté de croire que l'odorat et le goût ne forment qu'un seul sens. »

Anthelme Brillat-Savarin

Vous souffrez de troubles du goût et de l'odorat ? Ce petit manuel écrit par l'orthophoniste Emmanuelle Albert vous aidera, grâce à ses recommandations et son protocole simples, à entraîner vos sens pour retrouver le goût et l'odorat.

Emmanuelle Albert est une orthophoniste qui s'est spécialisée dans la rééducation du goût et de l'odorat. Elle vous fait partager son expérience concrète en proposant des exercices pratiques, à réaliser seul ou avec un professionnel de soin :

- comprenez vos symptômes,
- testez vos capacités olfactives et gustatives,
- rééduquez votre goût avec des exercices inspirés des professionnels du goût (nez, œnologues),
- retrouvez votre odorat par l'analyse émotionnelle, la stimulation mémorielle ou encore l'imagerie mentale.

Ce livre s'adresse à toute personne souffrant d'une perte des facultés de l'odorat et du goût, qu'elle soit due au Covid, au vieillissement, à un traumatisme crânien ou à une pathologie nasale (sinusite chronique...). Il intéressera aussi les orthophonistes et les professionnels de soin désireux d'accompagner au mieux leurs patients face à ces troubles : orthophonistes, médecins généralistes, ORL...

+ En ligne

- Questionnaire perso
- Des recettes pour booster le goût
- Carnet de progrès
- Des exos visuels

Il n'est jamais trop tard pour retrouver vos sensations gustatives et olfactives !



Emmanuelle Albert est orthophoniste, spécialisée dans la rééducation des troubles neurologiques et des pathologies ORL. Elle est chargée de la rééducation des troubles de l'odorat et du goût au CHU de la Conception à Marseille (APHM). Elle travaille aussi dans un établissement Korian recevant des patients cérébrolésés dans lequel elle anime aussi des ateliers olfactifs.

15,90 €

ISBN : 978-2-8073-3966-8



9 782807 339668

deboeck **B**
SUPÉRIEUR

www.deboecksuperieur.com