

Un vrai ou faux vous est proposé en bas d'article

En mars 2021, le premier jour du premier confinement, j'avais mal à la tête, des douleurs dans la poitrine et au niveau des reins. C'était comme une grosse grippe. J'avais le Covid. Je me suis senti vraiment mal pendant plus d'une semaine. Et c'est quand j'ai commencé à me sentir un peu mieux que je me suis rendu compte que je n'avais plus du tout d'odorat.

Et tu t'en es rendu compte comment?

J'aime bien terminer ma toilette avec mon parfum habituel. Et là, je me suis rendu compte qu'il ne sentait rien. Aucune odeur. J'ai trouvé ça bizarre. Je n'ai pas fait le lien avec le Covid. Mon médecin non plus. C'était au début. A ce moment-là, on ne savait pas encore que c'était un des signes du COVID.

Et maintenant ?

Chez moi, ça dure encore maintenant. Ma femme qui a eu le Covid, a perdu elle aussi le goût et l'odorat, mais chez elle, c'est revenu peu à peu après quelques semaines. Elle a récupéré d'abord l'odorat puis le goût. J'ai entendu parler d'une fille qui a récupéré son odorat d'un coup, en arrivant en vacances. Mais moi, je ne sens et je ne goûte presque plus rien depuis plus d'un an. Depuis 16 mois exactement.

Et comment tu vis ça?

Avoir perdu le goût ne m'empêche pas de manger mais tout a le même goût. Il n'y a pas vraiment de plaisir à manger. Perdre les odeurs, c'est plus embêtant pour moi. Ne plus sentir mon parfum, les odeurs familières. c'est déstabilisant. Et même déprimant. Ce qui m'a surtout cassé, c'est quand je suis allé en Espagne. Ça sent la mer, la plage. Ça sent les vacances, quoi. Et là rien. C'est ce qui m'a le plus bouleversé.

Et ça a évolué dans le temps?

A un moment, il y 4 ou 5 mois, j'avais une odeur désagréable en permanence. Tout sentait pareil. Une odeur désagréable et la même pour tout. Et puis ça a de nouveau disparu. Le goût, ça revient doucement. Mais pas l'odorat. A un moment, ça me déprimait mais finalement, je me suis habitué à ne plus rien sentir. Je ne me plains pas. Je m'y fais. J'apprends à vivre avec, ou plutôt sans...

Et on peut traiter, soigner?

Je suis allé voir un ORL. Il dit que la perte d'odorat et la perte de goût peuvent durer entre 23 jours et un an. Mais parfois ça peut être définitif. En fait, ça se passe au niveau du cerveau. C'est un symptôme neurologique. Le Covid détruit des cellules dans le cerveau et du coup, on ne sait plus faire le lien entre la sensation et l'odeur elle-même. Il n'y a pas vraiment de traitement. Mais on peut rééduquer.

Et ça se passe comment, ce traitement?

En fait, le principe est de réapprendre à sentir. C'est une rééducation: on doit réactiver des liens, remémorer les odeurs en quelque sorte. Il faut refaire les images mentales. On sent des épices et des huiles essentielles. Par exemple, celle de clou de girofle qui est très forte. On doit le faire deux fois par jour. Je dois dire que je ne le fais pas beaucoup. Je ne sais pas faire la différence entre les odeurs et c'est assez décourageant. Mais le plus dur, c'est que comme que je n'ai pas retrouvé l'odorat, j'ai le sentiment que le Covid ne m'a pas tout à fait quitté. J'ai l'impression de ne pas en être tout à fait sorti.

[(Un peu de vocabulaire

Si on a tout à fait perdu le goût, on parle d'agueusie.

Si on ne sent pas bien les goûts, on parle de dysgueusie.

Si on a totalement perdu l'odorat, on parle d'anosmie.

Si on a partiellement perdu l'odorat, on parle d'hyposmie.

Si on sent des odeurs qui n'existent pas, on parle de phantosmie.

Si on ne perçoit pas bien les odeurs, on parle de parosmie.

Si on a la sensation de mauvaise odeur, on parle de cacosmie)]

Nombre de mots : 727

Nombre de caractères : 3946

category :

- Exercices
- Articles
- Vivre en pandémie