



L'ŒNOLOGUE FACE AUX TROUBLES DU GOÛT ET DE L'ODORAT

Prévention et Traitements

« Nous étions en mars 2020 et un virus insensé, le SARS-Cov-2, encore inconnu, se répandait dans le monde entier avec des conséquences que nous ne mesurons pas encore. L'inquiétude et la stupéfaction animaient chacun face à une maladie qui tuait et mettait les hôpitaux au bord de l'implosion. Outre le danger respiratoire menaçant la vie des plus fragiles, l'un des symptômes observés était la perte d'odorat et de goût. Quelques œnologues étaient déjà touchés. C'est leur avenir qui était menacé. J'ai alors pensé qu'il était essentiel de connaître la réalité des problématiques liées aux pathologies du goût et de l'odorat chez les professionnels du vin pour mieux les prendre en charge, les soigner et en maîtriser les conséquences professionnelles. Sur cette réflexion, notre vice-président Pierre-Louis Teissedre a réuni un comité scientifique, associant œnologues et médecins afin de lancer une vaste enquête sur le sujet et de définir un plan d'action. Ce guide technique de prévention et de traitement est une concrétisation de nos objectifs. J'espère qu'il vous éclairera utilement et qu'il vous aidera à mieux vivre des troubles éventuels parfois inévitables dans le cours d'une vie. Bref... je souhaite qu'il vous aide à protéger au mieux votre capital qui fait votre talent : votre nez ! »

Didier Fages
Union des Œnologues de France, Janvier 2022

- 01 Le rôle clé de l'odorat
- 02 Physiologie de l'odorat et nature des odeurs
- 03 Les différentes formes d'affection
- 04 Quelles sont les causes ?
- 05 Les outils de diagnostic
- 06 Que faire pour retrouver tous ses sens ? Un exemple de protocole de rééducation
- 07 Un capital à préserver
- 08 Questions et inquiétudes autour de l'anosmie et de l'agueusie



Guide ANOSMIE

Ont participé à la rédaction de ce cahier technique : Pr Ludovic de Gabory (Rhinologie, chirurgie des sinus), Pr Roger Jankowski (Professeur ORL à la faculté de médecine, chirurgie cervico-faciale), Dr Laurent Seidermann (Oto-rhino-laryngologie, chirurgie cervico-faciale), Pierre-Louis Teissedre (professeur d'œnologie et de dégustation à l'ISVV), Sophie Pallas (œnologue).

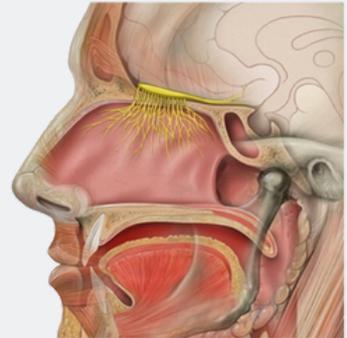


LE RÔLE CLÉ DE L'ODORAT

Percevoir les odeurs et les saveurs est d'abord une question de nez. Le goût perçu par les récepteurs de la bouche ne concerne en effet que le sucré, le salé, l'acide, l'amer et l'umami (glutamate). Nous percevons la saveur des aliments et du vin en particulier grâce à notre odorat, que ce soit par voie nasale ou rétro nasale (le nez communique avec le pharynx à l'arrière de la bouche). L'odorat est donc une fonction essentielle dans la découverte du monde, mais souvent vécu de manière inconsciente (à la différence de la vue, de l'ouïe et du toucher). Si on peut fermer les yeux, se boucher les oreilles ou ne pas toucher, rien n'arrête cette fonction inconsciente sauf arrêter de respirer... ce qui est incompatible avec la vie !

PHYSIOLOGIE DE L'ODORAT ET NATURE DES ODEURS

Les humains sont capables de percevoir toutes les molécules odorantes qui existent, malgré la surface limitée de leur muqueuse olfactive qui est située dans la fente olfactive, un espace étroit situé sur la partie la plus haute des fosses nasales, juste sous la base du crâne formé par la lame criblée sur laquelle repose les bulbes olfactifs. Ces derniers traitent l'information olfactive qui est ensuite délivrée aux divers centres cérébraux.



Une odeur est composée de plusieurs molécules différentes. C'est un message chimique à la différence d'une couleur ou d'un son qui se caractérisent par une grandeur physique (fréquence, longueur d'onde). Chaque molécule active simultanément plusieurs récepteurs en dessinant une cartographie. La superposition de ces cartographies représente l'information complète de l'odeur. La transformation du message chimique en message électrique pour le cerveau se fait sans perte d'informations. Ce message olfactif est interprété par le cerveau en relation avec les centres de l'éveil et de la conscience mais aussi en relation avec le cerveau primitif qui régit la mémoire et l'émotion. C'est pourquoi la perception olfactive nous laisse des impressions parfois difficiles à décrire verbalement avec précision.

Ces impressions restent profondément ancrées en nous et forment des repères à nos expériences souvent teintées d'émotions, comme la madeleine de Proust. L'odorat est un sens majeur, particulièrement adapté à notre mode de vie. Les capteurs chimiques ultrasensibles de l'odorat induisent un ressenti très variable selon les personnes. Ainsi une altération peut aller d'un léger désagrément sans caractère empêchant, à une catastrophe personnelle et professionnelle pouvant provoquer une dépression secondaire et la perte d'un emploi.

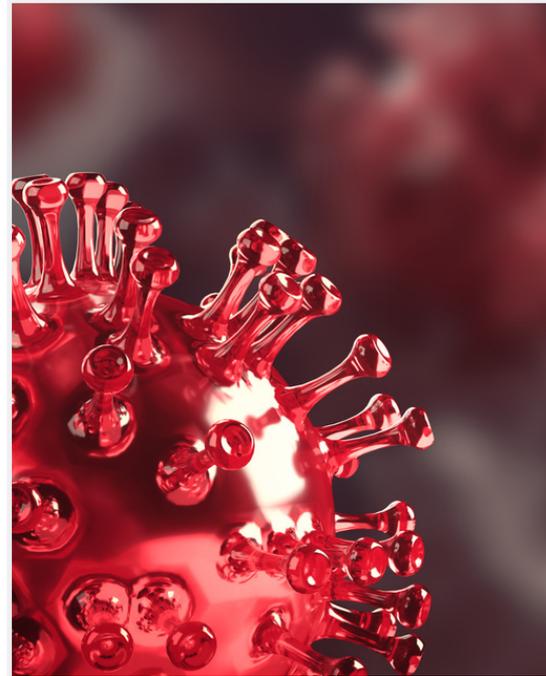


LES DIFFÉRENTES FORMES D'AFFECTION

L'altération de l'odorat et du goût peuvent se manifester de différentes manières :

- Quantitative : entraînant une hyposmie légère, modérée à sévère jusqu'à l'anosmie. Il peut aussi y avoir des anosmies spécifiques et des hyperosmies.

- Qualitative lorsque l'odeur et le goût sont perçus mais de manière déformée, erronée entraînant des parosmies, des cacosmies ou des phantosmies.



Les mécanismes d'altération sont multiples :

- L'obstruction empêchant l'accès des molécules odorantes à la muqueuse olfactive (inflammation, tumeur...)

- Les détériorations de la muqueuse olfactive proprement dite (infections, toxiques, auto-immunes...)

- Les atteintes des voies centrales neurologiques et des centres cérébraux de traitement de l'information (traumatismes, maladies neurodégénératives...)



4 QUELLES SONT LES CAUSES ?

Les causes très fréquentes sont les pathologies rhino-sinusiennes inflammatoires chroniques dont le chef de file est la polyposse nasale, les infections rhinopharyngées virales (grippe, COVID-19), les conséquences directes ou indirectes des traumatismes crâniens et les maladies neuro-dégénératives.

Les causes rares sont les intoxications par la cocaïne, chimiques (benzène, formaldéhyde), industrielles (cadmium, chrome, nickel, silicone), les carences nutritionnelles (vit A, B6, B12, Zn, Cu), les malnutritions, les insuffisances d'organes (rénales, hépatiques). Les causes exceptionnelles sont congénitales (syndrome de Turner, syndrome de Kalmann), les maladies auto-immunes (Lupus, sarcoïdose, Wegener, Gougerot-Sjögren), certaines tumeurs nasales et méningées, maladies endocriniennes et épilepsies.



L'enquête 2020 des Œnologues de France sur 2625 professionnels du vin

- 68% des personnes touchées par la Covid-19 lors de la première vague ont perdu l'odorat.
- Dans 96% des cas, la perte d'odorat a été accompagnée par une perte du goût, totale ou partielle.
- 13% des professionnels du vin avaient déjà perdu au moins une fois l'odorat dans leur vie avant la Covid-19.
- 9% des professionnels du vin et probablement de la population en général ont des maladies chroniques du nez qu'il convient de prendre en charge par des médecins ORL
- 5% des professionnels consultent ou ont consulté plusieurs fois un ORL pour une pathologie rhino-sinusienne, ce qui médicalement, sous-entend une pathologie naso-sinusienne sévère.

PARMI LES PERSONNES ATTEINTES PAR LA COVID-19, CELLES QUI ONT PERDU:



68%



56%

**AUCUN
DES DEUX**

30%



LES OUTILS DE DIAGNOSTIC

L'olfactométrie permet de mesurer la perte d'odorat. C'est un examen semi-objectif de la fonction olfactive. Il doit être associé à une gustométrie (analyse des saveurs élémentaires). Plusieurs tests olfactométriques standardisés et validés existent. S'il est possible d'avoir un examen sur ses capacités olfactives, il est à prendre en considération que cet acte n'est pas remboursé par l'assurance maladie au jour d'élaboration de ce guide. L'Union des Œnologues de France, appuyée par les professionnels de santé concernés, a engagé des discussions depuis fin 2020 avec les autorités de santé pour aller vers une prise en charge de l'olfactométrie.

L'olfactométrie est essentielle pour :

- Le dépistage des maladies neurodégénératives
- Le diagnostic de la perte de l'odorat
- L'aide à la décision thérapeutique
- Le suivi thérapeutique médical, chirurgical ou de rééducation



QUE FAIRE POUR RETROUVER TOUS SES SENS ?

L'enquête 2020 des Œnologues de France sur 2625 professionnels du vin

Après une affection à la COVID-19 :

- 18 jours est la durée moyenne de récupération pour les personnes ayant récupéré totalement l'odorat.
- 28 jours est la durée moyenne d'amélioration pour les personnes n'ayant récupéré que partiellement l'odorat. Cette durée peut aller jusqu'à 60 jours.
- 7% des personnes touchées n'avaient pas récupéré à l'heure de l'enquête.



Consulter

La perte totale ou partielle de l'odorat et du goût doit faire l'objet d'une consultation au plus tôt auprès d'un médecin ORL.

Seul ce spécialiste est à même d'analyser les causes et de proposer les traitements adaptés.



Ne pas s'isoler

Le métier de l'œnologue passe par son expertise en dégustation. L'altération de son odorat peut nuire à la qualité de ses décisions. Il est essentiel que l'œnologue puisse en parler à son entourage professionnel afin de trouver les solutions au sein de son entreprise ou auprès de ses clients.

Le réseau des Œnologues de France met à disposition une ligne téléphonique où les œnologues peuvent exprimer leur situation s'ils souhaitent un soutien en toute confidentialité : remplacement lors de dégustation, recommandation d'un médecin référent, etc...



Se rééduquer

Les observations cliniques ont montré que la rééducation est un facteur clé de récupération. Plus elle intervient tôt, plus la récupération sera rapide et totale.

Il est recommandé que cette rééducation soit encadrée par un médecin ORL.

Exemple de protocole de rééducation* :

- Un set de 4 odorants représentatifs de différentes familles olfactives (citron, orange, rose, lavande, clou de girofle, menthe, eucalyptus etc.) sous forme de composés aromatiques, de compositions aromatiques ou d'huiles essentielles. La concentration du produit et l'intensité peuvent être fixées avec le médecin. Il est conseillé d'utiliser des odeurs marquées et intenses pour une meilleure efficacité de l'entraînement. N'oubliez pas de vérifier auprès de votre fournisseur ou pharmacien, l'innocuité des produits utilisés. Il est tout à fait possible d'utiliser des sources odorantes brutes (thym, aneth, café, vanille, lavande etc.).
- Sentir approximativement 15 secondes chaque odorant et répéter cet exercice une fois. Faire une pause d'environ 15 secondes entre chaque odorant.
- Effectuer cet entraînement le matin et le soir, soit 4 expositions par jour à chaque odorant.

Il est conseillé de tenir un journal de bord pour noter l'évolution des perceptions. Ces exercices peuvent être réalisés à l'aveugle ou avec l'identification de l'odorant afin dans ce cas de solliciter les souvenirs associés à l'odeur correspondante.

**Protocole rédigé par Sophie Tempère et Gilles de Revel (Institut des Sciences de la Vigne et du Vin, Université de Bordeaux – Unité de recherche œnologie).*

UN CAPITAL À PRÉSERVER

L'odorat est l'instrument de l'œnologue. Il doit s'assurer qu'il est en parfait état de fonctionnement tout au long de sa vie. L'Union des Œnologues de France recommande aux œnologues :

- De consulter un ORL régulièrement afin de tester ses capacités et détecter des problématiques physiologiques éventuelles. Au moins une visite en début de carrière professionnelle est recommandée.
- De consulter un ORL dès l'apparition de symptômes de troubles de l'odorat ou du goût. Certains petits troubles comme des éternuements chroniques ou des allergies doivent inciter à consulter. Un rhume, qui ne guérit pas dans les 10 jours qui suivent, justifie une consultation.
- Les petits gestes au quotidien
- Diminuer les risques viraux doit être la préoccupation constante de l'œnologue à travers les gestes simples comme SE LAVER LES MAINS.
- Le rinçage des voies nasales au sérum physiologique est un geste d'hygiène bénéfique pour notre appareil olfactif.
- Soumettre son « nez » à un entraînement régulier de reconnaissance des odeurs est la meilleure façon pour un œnologue de faire ses « gammes » olfactives. Un exercice ludique à faire sans modération !
- Se faire vacciner contre la grippe et/ou contre le Coronavirus



QUESTIONS ET INQUIÉTUDES AUTOUR DE L'ANOSMIE ET DE L'AGUEUSIE

Est-ce que je ne vais jamais récupérer ?

Les cas de perte irréversible de l'odorat sont extrêmement rares et liés à des maladies dégénératives.

Est-ce que je dois changer de métier ?

Cette question ne peut se poser qu'en dernier recours devant une anosmie de longue durée. Le travail de rééducation et d'entraînement régulier de l'œnologue dans le cadre de son métier lui permet d'affronter et de corriger ce handicap.

Comment je peux exprimer mes inquiétudes ? A qui ?

Un psychologue peut être une bonne écoute pour passer ce cap difficile qui peut induire angoisses et remise en question personnelle. Parfois le contexte professionnel n'est pas propice à partager cette faiblesse, l'Union des Œnologues de France reste toujours à l'écoute et préservera la confidentialité souhaitée.

Je sens des choses bizarres à chaque dégustation (goûts de brûlé, fumés, etc.) est-ce qu'elles vont rester ?

Les phantosmies (sentir des odeurs qui n'existent pas) ou les parosmies (perception déformée) sont un signe de récupération ! Donc pas d'inquiétude... elles peuvent disparaître comme elles sont apparues !

LA SOLUTION ŒNOLOGUES DE FRANCE

La Comparaison Inter-Dégustateurs (CID) :

Après la CIL, voilà la CID ! La Commission Laboratoire et la Commission Dégustation de l'Union des Œnologues de France travaillent main dans la main sur un projet de Comparaison Inter-Dégustateurs, basée sur le même principe que les Comparaisons Inter-Laboratoire, en place depuis 1981 (et accrédités Cofrac depuis 2007).

Le but est d'évaluer la performance des dégustateurs intéressés. Pour ce faire un coffret de trois vins sera envoyé trois fois par an à chaque participant : un coffret vin blanc, un coffret vin rosé et un coffret vin rouge. Chaque coffret contiendra trois vinottes de 5cl de trois vins différents, dont parfois un vin avec une molécule "défaut". La récupération des résultats se fera via internet ou via une application à l'aide d'une fiche dégustation validée par la Commission Dégustation. Les résultats seront restitués après traitement statistique. Ce nouveau service, attendu fin 2022, sera proposé à l'ensemble des œnologues, adhérents ou non, ainsi qu'aux autres professionnels du vin.



Être dirigé vers un professionnel de santé spécialisé

La prise en charge médicale et le diagnostic sont essentiels. Les ORL sont les premiers médecins spécialistes compétents. L'Union des Œnologues de France peut vous aider à trouver le spécialiste dans votre région.

Contact Œnologues de France :

- 01 58 52 20 20
- anosmie@oenologuesdefrance.fr