

 Maîtriser le pouvoir des
huiles essentielles *

ANOSMIE ET AGUEUSIE

Retrouver ses sens
le cas du Covid-19



Anosmie et agueusie

Un des effets secondaires du Covid-19

Certaines personnes atteintes du coronavirus, et d'autres depuis longtemps, souffrent d'anosmie et d'agueusie. Que peut-on faire en aromathérapie pour se rééduquer ? Ce premier livret traite spécifiquement de l'**atteinte virale** au Covid-19. Nous traiterons lors d'une seconde session des approches en aromathérapie pour améliorer les sens de l'olfaction et de goût quand ces pathologies sont liées à d'autres troubles.

Le contexte du Covid-19

Une anosmie brutale

Un des grands symptômes alertant une infection au coronavirus est la perte de goût et d'odorat. Il s'agit alors d'une détérioration **subite**, sans signes de rhume ou de sinusite chronique qui pourraient l'expliquer.



Des terrains propices aux surinfections

Le virus attaque à un niveau très particulier, car il est porté dans **le sang**. C'est une atteinte au liquide qui distribue la vie en nous. Cela explique les atteintes neurologiques.

Comme il est porté dans le sang, il s'associe à des **fragilités innées** de la personne (des terrains¹). Il « prend en otages » les déséquilibres bactériens qui sont déjà présents en nous. En s'associant à eux, il crée des états inflammatoires et des surinfections.

Un système neurologique défaillant

Cette dimension est importante pour comprendre à quel niveau agit le Covid-19 dans la perte d'odorat. Cette atteinte neurologique qui se manifeste davantage chez les personnes qui ont une fragilité au sein de ce **système nerveux** (des personnes sous pression, stressées).

Ce déséquilibre fait qu'il n'est pas inhabituel que les malades perdent leur goût et leur odorat brutalement. L'un ou l'autre peuvent être touchés. La faille, le point fragile se trouve au sein de ce système neurologique.

¹ *Si vous avez une fragilité de l'intestin, c'est à ce niveau-là que l'infection se manifeste plus spécifiquement.*



La symbolique des sens

Le traitement de l'information

Quels sont ces organes des sens ? Les 5 sens sont des « antennes ». Elles captent des informations subtiles autour de nous pour **informer notre perception** et pour former notre **conscience**. Cela permet à notre capacité d'analyser ce que l'on perçoit pour en faire une perception cohérente avec des réponses adaptées à cette sollicitation.

Dans le cas du Covid-19, les organes de sens touchés sont des portes sur le monde qui sont particulières. Elles ne sont donc plus ouvertes sur l'extérieur et ne nous informent plus correctement.

- **Le nez** est en lien avec l'oxygène, indispensable à la survie.
- **La bouche** est ouverte sur la nourriture.

Il s'agit donc des deux types de subsistance dont on a besoin : la **nourriture céleste**, en lien avec le subtil (première porte sur l'oxygène) et la **nourriture physique**.

Le nez, l'intuition

Le nez nous informe sur tout ce qui est **non manifesté** — on ne peut pas voir l'air. Quand le nez est bouché ou que l'on a une perte d'odorat, cette porte est défaillante.



Tout ce qui est en lien avec l'**instinct**, l'intention animale, le monde des **réflexes intuitifs** se trouve perturber. On peut le relier au flair et à la capacité à avoir une intuition instinctive grâce à laquelle on ne sait pas pourquoi on fait les choses, mais on le « sent ».

Il y a donc une atteinte à **notre sens de survie**, de protection, ce qui nous guide.

La bouche, la saveur de la vie

La porte de la bouche est celle de la nourriture dense. On n'est plus dans la même subtilité que pour l'air, mais dans ce dont on se nourrit pour survivre, **reconstruire des cellules** pour nous donner de l'**énergie**.

Quand on perd le goût des aliments, cela veut dire que l'on peut toujours se nourrir (tout comme en perdant l'odorat, on peut toujours inhaler), mais il y a quelque chose qui est profondément perturbé. Dans le sens du goût, ce qui est perturbé sur le plan symbolique est notre rapport à **la saveur de la vie**.

Le Covid-19 : une atteinte à la vie

- Dans le cas d'anosmie, on perd notre **instinct de survie**, ce guide intérieur pulsionnel qui nous oriente vers quelque chose d'animal pour survivre.
- Dans le cas de l'agueusie, on perd le **goût de la vie**.



Récupérer son odorat

Solliciter la neurogenèse

Retrouver son odorat peut prendre du temps, chez certaines personnes cette perte dure de 2 à 3 mois. Il est important d'aller solliciter des terminaisons nerveuses dans l'**épithélium olfactif**.

En effet, il y a une neurogenèse à l'infini au niveau de celui-ci. Il faut donc éveiller ce réflexe inné qui fait partie du système immunitaire (poumon-respiration). Pour **récupérer son réflexe de survie**, son intuition, son rapport instinctif à la vie et à la survie, on travaille avec des huiles essentielles assez simples. Ce sont les mêmes qui sont appropriées à l'infection virale au coronavirus.

Familles biochimiques de l'odorat :

- Les oxydes 1,8-cinéole ;
- Les terpènes ;
- Les sesquiterpènes.

Ce sont les trois grandes familles biochimiques parmi lesquelles on choisit des huiles essentielles pour **stimuler l'olfaction** et cette neurogenèse. L'efficacité a d'ailleurs pu être constatée dans des essais cliniques menés au Japon par rapport à de la sénilité chez des personnes âgées avec perte d'odorat.



En diffusion large

Synergie – Effet stimulant des fonctions cognitives (diffusion)

- * 50 % HE Romarin à cinéole
- * 10 % HE Camphre
- * 40 % Terpènes

La diffusion de cette synergie stimule ce qui est en lien avec le cerveau en le réoxygénant, ce qui facilite la **vitalité de l'esprit** et par ce biais le système nerveux.

Vous pouvez diffuser toutes les grandes huiles essentielles de la sphère respiratoire qui ont une quantité importante de 1,8-cinéole, de terpène et de monoterpénol.

Exemples d'huiles essentielles en diffusion :

- Eucalyptus radié ;
- Romarin à cinéole ;
- Laurier noble² ;
- Ravintsara.

Il est possible de les associer à des zestes. Leur diffusion est très profitable : l'**essence de citron**, par exemple, a des propriétés antiinflammatoires très intéressantes, en plus d'être un fluidifiant sanguin.

² Cette huile est très intéressante, car elle porte la signature de la couronne.



Pour un travail plus subtil

On utilise les **sesquiterpènes**. Ces huiles essentielles sont plus rares, plus chères et très fines. On les emploie de préférence dans de petits inhalateurs de poche pour donner l'information régulièrement, ou dans des diffuseurs à ultrasons où le débit est moindre avec une **information olfactive supérieure** de très grande qualité.

On peut faire une diffusion le soir, en s'endormant ou pendant une activité calme, **3 fois dans la journée**.

Exemples d'huiles essentielles pour un travail plus intimiste :

- Ylang-ylang : elle est sublime et informe au niveau du sens du plaisir de la vie. C'est un grand sédatif très complexe au niveau de l'odeur. Elle apporte la tranquillité, l'apaisement, et ressollicite l'envie de vivre et de sentir des choses agréables ;
- Santal (blanc ou jaune) ;
- Cyprès : il contient beaucoup de monoterpènes, sesquiterpènes et sesquiterpénol. Sa symbolique redresse et stimule le système orthosympathique qui amène à la survie ;
- Vétiver ;
- Myrrhe amère ;
- Encens ;
- Gingembre.



Ces molécules aident à la récupération de l'olfaction, car elles créent et influencent la quantité de **neurorécepteurs** disponibles au niveau du cerveau.

La mémoire du souvenir

Il est intéressant de s'appuyer sur la mémoire du souvenir que vous sollicitez. Pour cela, la diffusion est possible, ainsi que l'olfaction dans un stick.

Exemple d'huile essentielle du rappel de l'olfaction :

- Zeste de combava³ : il est très intéressant en tant que neuroprotecteur. Cette essence contient énormément de terpènes, des aldéhydes et des coumarines. Ces dernières amènent toujours une information fluidifiante qui permet la circulation.

Retrouver le goût

Choisir des huiles essentielles apéritives

Dans le cas du coronavirus, il est rare qu'il n'y ait que la perte du goût. La plupart du temps celle-ci est liée à la perte de l'odorat.

Si vous avez une perte du goût avec ou sans perte d'odorat, quelques huiles essentielles très spécifiques peuvent resolliciter sur le plan nerveux et

³ *Citrus hystrix*.



symbolique **l'envie de manger**, de **goûter à la vie**, de la « croquer à pleines dents ».

Ces huiles essentielles sont **apéritives**, elles sollicitent les papilles et ont bon goût. Elles ouvrent cette sphère digestive à retrouver le sens de la jubilation d'être en vie, la reconnaissance.

Exemples d'huiles essentielles apéritives :

- Basilic exotique ;
- Gingembre ;
- Poivre noir.

Trois modes de prise :

- Le basilic exotique est très intéressant au goût, je conseille de l'utiliser en **sublinguale**. Dans ce cas, vous pouvez le diluer à 20 % dans une huile végétale.
- L'huile essentielle peut également être disposée sur un **comprimé neutre**. Étant légèrement dermocaustique, il est bien de la diluer à 50 % dans une huile végétale pour que cela n'agresse pas les muqueuses de la bouche.
- Une troisième façon de la prendre est accompagnée de **miel**, car ce liquide extraordinaire doré est une célébration de la vie.



Exemples de synergies

Synergie – Agueusie/Basilic

- * 2 gouttes HE Basilic exotique
- * 10 gouttes Huile d'olive

Mettre 2 gouttes de ce mélange sous la langue 4 fois par jour.

Sur un comprimé neutre :

- * 1 goutte HE Basilic exotique
- * 1 goutte Huile d'olive

Synergie – Agueusie/Gingembre

- * 5 gouttes HE Gingembre
- * 10 gouttes Huile d'olive

Mettre 2 gouttes de ce mélange sous la langue 4 fois par jour.

Sur un comprimé neutre :

- * 1 goutte HE Gingembre
- * 1 goutte Huile d'olive

Synergie – Agueusie/Poivre noir

- * 2 gouttes HE Poivre noir
- * 10 gouttes Huile d'olive

Mettre 2 gouttes de ce mélange sous la langue 4 fois par jour.

Sur un comprimé neutre :

- * 1 goutte HE Poivre noir
- * 1 goutte Huile d'olive



Ces trois huiles essentielles relancent **l'envie de vivre** et **redonnent du goût à la vie.**

En cas d'anosmie et d'agueusie

S'il s'agit d'une perte des deux, vous pouvez travailler et en **olfaction**, et en **sublinguale**. Cela ne posera pas de problème. L'ylang-ylang joue sur les deux plans.

