Zeitschrift: Générations : aînés
Herausgeber: Société coopérative générations
Band: 32 (2002)
Heft: 2

Artikel: Des goûts et des odeurs
Autor: Prélaz, Catherine
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-828017

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 02.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Des goûts et des odeurs

Avec l'âge, tous nos sens s'émoussent. Des problèmes d'ouïe, la vue qui baisse: on en parle, et on agit. En revanche, on prête moins d'attention à la perte de l'odorat et du goût, qui touche pourtant une personne sur deux dès 60 ans.

Explications avec Jean-Silvain Lacroix, médecin-adjoint et responsable de l'unité de rhinologie et d'olfactologie à l'Hôpital cantonal de Genève.

– Comment fonctionne notre sens olfactif?
– Comme pour tous les sens, certains neurones sensitifs possèdent des récepteurs spécifiques pour un stimulus, en l'occurrence une odeur pour ce qui concerne le sens olfactif. Pour que cela fonctionne, il est important que les fosses nasales soient libres. Si elles sont obstruées, par exemple dans le cas d'une rhinite, d'un état grippal, vous ne sentez plus les odeurs. Par conséquent, vous ne sentez plus les goûts non plus.

– Ces deux sens sont-ils intimement liés?
– Absolument. Rappelons que nous avons cinq récepteurs spécifiques, pour cinq goûts fondamentaux: le sucré, le salé, l'amer, l'acide et le glutamate. Seuls ces cinq goûts de base persistent si vous avez un rhume. Vous sentirez si vous mangez du salé, du sucré, de l'acide, de l'amer. Mais vous ne ferez aucune autre différence. Vous ne pourrez pas savoir au goût s'il s'agit d'un morceau de sucre ou de chocolat, d'une mandarine ou d'une banane, de bœuf ou de poulet. La sensation gustative est de fait très limitée, ce qui est normal si vos fosses nasales sont obstruées et si vous ne sentez plus les odeurs.

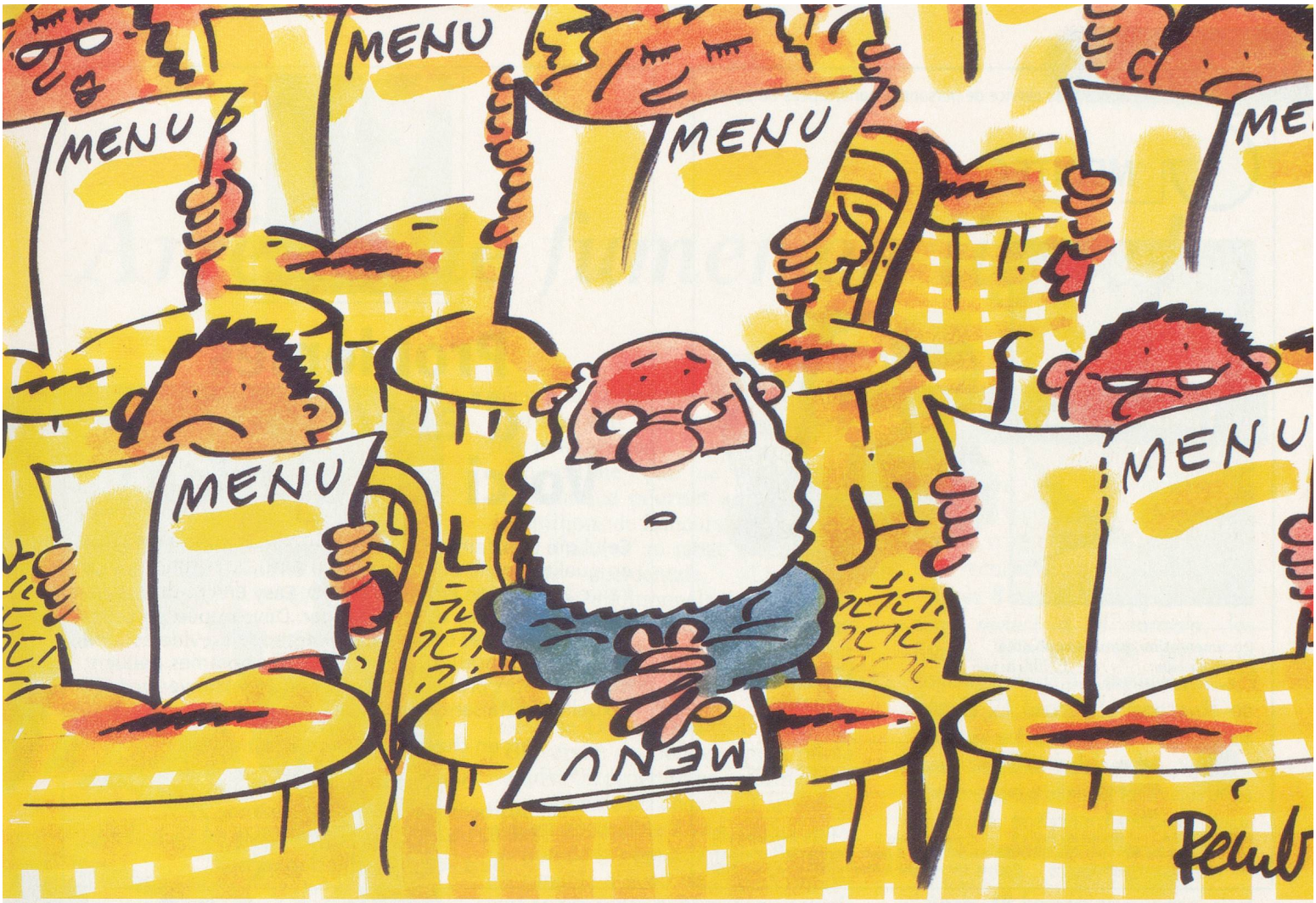
– Y a-t-il d'autres causes à la perte de l'odorat, et par conséquent du goût?
– Lors d'infections virales des voies respiratoires supérieures – une rhinite virale par exemple – il peut arriver que les récepteurs eux-mêmes soient atteints. Ces neurones sont détruits par l'inflammation. Dans un tel cas, après un rhume ou un épisode viral, on ne ressent plus les odeurs.

– De telles lésions peuvent-elles être irréversibles?
– Rien n'est forcément irréversible. En effet, on a la chance d'avoir un important stock de neurones, de récepteurs. Dans la muqueuse olfactive, nous avons des cellules basales qui ont le potentiel de se régénérer toute la vie. Un neurone olfactif a une durée de vie de 30 jours, après quoi un nouveau le remplace. Il peut cependant arriver qu'une infection virale atteigne les cellules basales. Dans ce cas, le pronostic est plus mauvais, mais il faut du temps avant de se prononcer. En effet, après une rhinite infectieuse, certains patient retrouvent leur sens olfactif au bout de trois à cinq ans.

– Quelles sont les causes les plus fréquentes de la perte olfactive liée à l'âge?
– Il s'agit là aussi, comme en cas de rhume, d'un problème de conduction, mais qui est dû à une mauvaise qualité du mucus à l'intérieur de la fosse nasale. Pour que le récepteur soit stimulé par une molécule olfactive, cette dernière doit être dissoute à l'intérieur du mucus. C'est le plus souvent à ce niveau qu'il y a des problèmes chez les personnes âgées. Une perte olfactive peut aussi être due à un traumatisme crânien qui aurait entraîné une lésion de ces récepteurs. D'autres cas encore sont liés à des problèmes toxiques ou métaboliques. Des personnes souffrant de diabète, d'insuffisance rénale ou hépatique ont souvent des récepteurs olfactifs qui fonctionnent mal. Enfin, en plus de ces divers problèmes de conduction ou de perception, il faut mentionner les troubles liés au système nerveux central. Là aussi, ils sont le plus souvent dus à l'âge, puisque de tels troubles olfactifs peuvent confirmer une suspicion de maladie dégénérative, de type Alzheimer ou Parkinson.

– Combien de personnes souffrent de troubles olfactifs et gustatifs?
– A l'âge de 60 ans, il faut savoir que 50% des gens sont déjà hyposmiques ou anosmiques, c'est-à-dire qu'ils ont perdu, partiellement ou complètement, le sens de l'odorat. A l'âge de 75 ans, la proportion s'élève à 75%. C'est très regrettable, et cela explique entre autres les troubles du comportement alimentaire chez la personne âgée. Elle n'a plus de plaisir à manger, puisque tout a le même goût... Le goût et les odeurs étant, je le rappelle, intimement liés. Ces personnes continueront de discerner les cinq goûts fondamentaux, mais auront perdu l'analyse subtile des autres goûts. Cela explique par exemple pourquoi les tea-rooms sont à ce point fréquentés par les dames âgées. Il leur faut des stimuli importants, en l'occurrence beaucoup de sucre, pour qu'elles ressentent la stimulation gustative.

– Les troubles alimentaires sont-ils la principale conséquence de cette perte sensitive?
– Ce comportement alimentaire entraîne une modification du comportement social. Ces personnes n'ont plus de plaisir à aller manger avec les autres, à se trouver à table avec des convives qui se pâment devant un plat, alors



qu'eux-mêmes ne ressentent plus rien et le trouvent banal. Ces pertes olfactives et gustatives ont aussi des répercussions très importantes sur le moral. Les personnes anosmiques ou agueusiques sont souvent dépressives.

– Existe-t-il des actions préventives pour lutter contre la perte de ces sens?

– Cette perte se fait très progressivement, dès l'âge de 50 ans, que ce soit au niveau de la conduction, de la perception ou de la transduction. Il faut bien comprendre qu'il s'agit d'une évolution naturelle, comme pour les autres sens que sont la vue, l'ouïe et le toucher. Et si les femmes ont habituellement un sens olfactif plus développé que les hommes, la perte se manifeste de la même manière à un âge assez avancé. Il est possible de faire un peu de prévention, mais il est surtout important de faire un dépistage le plus précoce possible. L'olfaction a longtemps été peu investiguée, car on n'avait pas les outils pour le faire. Aujourd'hui, ces outils existent, et nous donnons des consultations d'olfactologie qui permettent, grâce à des tests, de cerner le problème et d'aider les patients.

– Cela signifie-t-il que beaucoup de cas peuvent être traités?

– Une personne de 50 ans souffrant de rhino-sinusite chronique, si elle est soignée, pourra récupérer son sens olfactif, ce qui va lui changer la vie. De même pour une vieille dame de 70 ans qui a un nez très sec. Nous pouvons l'aider à refaire un mucus de bonne qualité, ce qui lui permettra, après environ six mois, de sentir à nouveau les odeurs. Dans une vingtaine d'années, je pense que nous pourrons pratiquer des greffes.

– Au stade préventif, que peut-on faire pour entretenir ces sens?

– Il est important de toujours manger varié, mais aussi de s'entraîner à sentir les odeurs dans son environnement, de stimuler ses sens. Il ne faut pas banaliser le sens olfactif, ni s'imaginer que si on le perd, c'est une fatalité. Il faut y être attentif et ne pas hésiter à consulter.

Propos recueillis par Catherine Prélaz

ATTENTION, DANGER!

Ne plus sentir les odeurs et les goûts, c'est perdre un peu de la saveur de la vie. Et c'est aussi dangereux! On devient vulnérable, en perdant ce qui est aussi un système d'alarme, un mécanisme de protection. Ne plus sentir la fumée, une fuite de gaz, même l'odeur d'un sandwich avarié, peut conduire à des intoxications, voire de graves accidents. Une raison de plus pour être attentif à ce problème lié à l'âge.

Consultez!

Responsable de l'unité de rhinologie et d'olfactologie à l'Hôpital cantonal de Genève, le médecin Jean-Silvain Lacroix reçoit de nombreux patients en consultation d'olfactologie, où vous pourrez bénéficier de tests de plus en plus sophistiqués pour cerner quel est votre problème olfactif et gustatif, et comment retrouver ou améliorer votre sensibilité.

(Tél. de la consultation: 022/372 82 34)