BIEN-ÊTRE 32
Et si on imitait les Danois pendant l'hiver?

DIGESTION 34
On mange et on marche tout de suite.

SEXO 37
Comment trouver un partenaire qui partage les mêmes envies.

MÉNOPAUSE 38
La grande peur des hormones.

ANOSMIE

Un monde sans odeurs

iStock

Quand l'odorat ne fonctionne plus, la vie a moins de goût. Touchés par une maladie ou un accident, beaucoup en font la douloureuse expérience. À Genève, une équipe de spécialistes aide ces personnes à renouer avec l'odeur des parfums et les saveurs des aliments. Interview et témoignage.

Seuls ceux qui sont passés par là savent à quoi ressemble un monde sans odeurs : impossible de savoir si l'air respiré est agréable, comme un léger parfum, ou s'il représente une menace, comme une odeur de brûlé. Mais le plus pénible est de ne plus être capable d'apprécier la nourriture. En effet, contrairement à ce qu'on imagine souvent, c'est surtout le nez qui permet de savourer un repas.

Les papilles gustatives aident à reconnaître le sucré, l'amer, l'acide, le salé et le glutamate. Dans la cavité buccale, le nerf trijumeau permet d'identifier la texture, la température ou l'irritation d'une substance comme le piment. Mais c'est le système olfactif qui détecte toutes les autres informations concernant les substances qui se trouvent en bouche. Cela explique pourquoi le plaisir de manger disparaît quand le nez ne remplit plus sa fonction.

Un milliard d'odeurs

« Le nez peut sentir jusqu'à un milliard d'odeurs différentes », précise le Dr Julien Hsieh, chef de clinique à l'Unité de rhinologie et olfactologie aux HUG (Hôpitaux universitaires de Genève). Le fait de ne plus détecter les odeurs

>>>

«Je ne sentais absolument rien»

À 83 ans, toujours vive de corps et d'esprit, Claude Pezet (GE) ne se plaint pas d'avoir perdu le sens de l'odorat: «J'ai certainement de bonnes capacités d'adaptation, car il m'a fallu des années avant de constater que je vivais dans un monde sans odeurs. J'en ai pris conscience il y a dix ans, le jour où ma sœur m'a rendu visite et s'est étonnée des fortes odeurs de canalisation qu'il y avait dans la maison. Je ne sentais absolument rien. J'ai compris pourquoi je n'appréciais plus le parfum du jasmin qui pousse dans mon jardin!»

Claude se décide alors à consulter un spécialiste à l'hôpital. Elle passe de nombreux tests et se voit prescrire des médicaments qui restent sans effets. L'origine de sa perte d'odorat reste inexpliquée. «Je pense qu'un accident de voiture survenu il y a vingt ans pourrait en être la cause: mon nez avait frappé violemment l'avant de l'habitacle. Depuis, je me suis probablement habituée sans le savoir à cette situation. Je vis normalement et ne souffre pas de ce déficit. Il est vrai que j'ai de la chance, car je n'ai pas perdu le goût, même si celui-ci s'est atténué.» Cuisiner ne lui pose pas de problème. Elle aime toujours manger. Cependant, elle reste très attentive aux dates de péremption des produits qu'elle achète, étant incapable de déceler la mauvaise odeur d'un aliment périmé. «On m'a dit que j'avais de la chance de ne pas remarquer les mauvaises odeurs, mais cela comporte aussi des risques! Je regrette parfois de ne pas sentir les bonnes odeurs. Cela me manque. Il m'arrive, de manière très fugace, de humer un léger effluve de parfum quand je croise quelqu'un...» Résolument positive, Claude Pezet cultive la joie de vivre: «C'est en s'adaptant aux épreuves de l'existence et en les traversant que nous pouvons grandir.»

M.T.

Pour établir un diagnostic, les médecins font passer des tests olfactifs. Les patients doivent tenter d'identifier des dizaines d'odeurs différentes.

constitue un réel handicap. «Les gens consultent quand ils s'inquiètent: ils n'ont plus aucun plaisir lorsqu'ils sortent manger avec des amis. Ils risquent de s'isoler socialement, et même de devenir dépressifs. Pour une maman qui ne sent plus l'odeur de son bébé, cela peut être désastreux. C'est un gros problème aussi pour certains professionnels, comme les cuisiniers, incapables de goûter leurs préparations. Il arrive que des personnes craignent de sentir mauvais, puisqu'elles ne perçoivent pas leur propre odeur, et qu'elles s'aspergent de parfum plusieurs fois par jour. D'autres au contraire oublient de se laver.»

Jusqu'au dégoût

Plus de 16% de la population souffre de troubles de l'odorat, souvent provoqués par une inflammation ou une infection des voies respiratoires. Parfois, la perte de l'odorat est consécutive à un traumatisme crânien, lorsque le nerf olfactif a été endommagé ou sectionné. Une autre catégorie de patients, dont le nombre est en augmentation, concerne les personnes âgées, dont les capacités olfactives diminuent progressivement avec le temps.

Certains troubles de l'odorat sont consécutifs à des traitements de radiothérapie ou de chimiothérapie. Les patients peuvent alors souffrir d'une distorsion de l'odorat; ils perçoivent des odeurs désagréables qui n'existent pas (odeurs fantômes) ou sont dégoûtés par des aliments qu'ils appréciaient jusque-là.

Ça sent les pieds

À l'appui de leur diagnostic, les spécialistes font passer aux patients une série de tests olfactifs. Il s'agit de reconnaître des odeurs sur des dizaines de feutres odorants. Le tout dure 45 minutes et nécessite la présence d'un médecin et d'une infirmière. L'ennui, c'est que ces tests ont leurs limites. «On ne peut pas les appliquer à tout le monde avec un résultat satisfaisant, explique le Dr Hsieh, et cela pour deux raisons. La première, c'est que chaque personne a un nez différent, avec 400 récepteurs différents. Il se peut, par exemple, que je sois insensible à l'odeur de rose, alors que vous, au contraire, y êtes très sensible. La deuxième raison, ce sont les différences culturelles. L'odeur du fromage est facilement reconnue par les Suisses. Mais si vous la faites sentir en Asie, où elle est inconnue, les personnes ne parviennent pas à l'identifier et diront qu'elle leur évoque peut-être... l'odeur des pieds!»

iStock, DR

Les patients à l'odorat défaillant gardent l'espoir de retrouver des sensations temporairement perdues. En effet, extrêmement complexe, le système olfactif a une caractéristique étonnante : « Ce qui est fantastique, note le spécialiste, c'est que si le nerf olfactif est endommagé, les connexions avec le cerveau sont capables de se rétablir. Nous possédons en haut de notre nez des cellules souches qui permettent aux neurones de repousser. Le système olfactif se renouvelle constamment. » Le temps peut donc être un facteur d'amélioration.

Un entraînement musclé

Il est également possible d'entraîner ses capacités olfactives, grâce à des exercices quotidiens consistant à sniffer quatre odeurs pendant cinq minutes, trois fois par jour, et cela pendant trois mois. « Le système olfactif fonctionne comme un muscle : plus vous l'entraînez, plus les structures qui contrôlent l'odorat deviennent performantes et améliorent les connectivités avec le cerveau. » C'est l'entraînement quotidien qui explique les capacités olfactives exceptionnelles des parfumeurs, qu'on appelle aussi des « nez ». En est-il de même chez les œnologues ? Pas vraiment. Selon le médecin, les tests auxquels certains d'entre eux ont participé ne prouvent pas que les œnologues ont un meilleur odorat, mais qu'ils disposent d'un vocabulaire plus riche pour décrire les odeurs.

Des repas personnalisés

L'odorat faiblit avec le vieillissement. Cela explique pourquoi des personnes très âgées manquent d'appétit et se nourrissent mal, ou insuffisamment. Ne faudrait-il pas en tenir compte dans les EMS pour leur offrir des repas aux goûts plus prononcés ? La question interpelle le spécialiste : « À l'hôpital, nous nous intéressons à ce qu'aiment manger les patients souffrant de troubles de l'odorat à la suite d'une radiothérapie ou d'une chimiothérapie. Nous avons mis au point un test avec le Dr Matthieu Ischer, la diététicienne Leila Sahinpasic et la collaboration de DSM-Firmenich, l'entreprise créatrice de parfums et d'arômes : 90 odeurs de nourriture différentes permettent de savoir ce que les personnes aiment ou n'aiment pas. En fonction de leurs préférences, nous leur proposons des options d'aliments, d'arômes et de recettes personnalisés. Il s'agit non seulement de leur faire plaisir, mais aussi de leur assurer un apport calorique suffisant à long terme. Une telle démarche permettrait également d'améliorer la qualité de vie des personnes très âgées en EMS. »

MARLYSE TSCHUI

« Le système olfactif agit comme un muscle qu'on peut entraîner »

DR JULIEN HSIEH, CHEF DE CLINIQUE À L'UNITÉ DE RHINOLOGIE ET OLFACTOLOGIE AUX HUG (HÔPITAUX UNIVERSITAIRES DE GENÈVE)

LES ODEURS BLANCHES, UN TEST NOVATEUR

Alors que les tests conçus pour déterminer la qualité de l'audition et de l'ouïe sont valables dans tous les pays du monde, ce n'est pas le cas pour les tests de l'odorat, en raison de la grande variété des sensibilités olfactives d'une culture à l'autre. Il restait à imaginer un test simple, fiable et applicable dans le monde entier, quel que soit le contexte culturel d'un pays.

C'est ce qu'a conçu le Dr Julien Hsieh en collaboration avec deux médecins de l'Université Rockefeller aux États-Unis, où il a travaillé pendant plusieurs années : « Nous avons eu l'idée de créer des odeurs blanches, autrement dit des odeurs qui ne sont pas reconnaissables et qui n'existent pas dans la vie réelle. Pour ce faire, nous avons associé une vingtaine de molécules différentes, choisies dans l'immense galaxie des molécules en fonction de leur composition chimique, de manière à stimuler l'ensemble des récepteurs du système olfactif. Cet assemblage de molécules crée une odeur réelle, mais impossible à identifier. »

Plus simple et plus rapide à réaliser que les tests effectués jusqu'ici, le test des odeurs blanches se pratique en deux étapes. Le patient doit tout d'abord évaluer l'intensité d'une odeur plus ou moins diluée. Dans un deuxième temps, il doit détecter, parmi trois odeurs blanches, celle qui est différente des deux autres. « Par rapport aux outils de diagnostic actuels, le recours aux odeurs blanches représentera pour les hôpitaux un gain de temps considérable », remarque Julien Hsieh. Une première étude clinique réalisée aux HUG a prouvé son efficacité. La deuxième étude se fera incessamment au niveau international.

M.T.