



LE GOÛT ET L'ODORAT

Ne plus sentir un parfum, les odeurs de cuisine, de la nature. Ne plus pouvoir apprécier les saveurs d'un plat. Une déficience olfactive (dysosmie (**Les dysosmies, appelés aussi troubles de l'odorat, désignent l'ensemble des affections médicales**

dans lesquels le sens de l'olfaction est altéré.)) possiblement associée à un trouble du goût (dysgueusie (**La dysgueusie est une altération du goût.**)) affecte indéniablement la qualité de vie. Les troubles peuvent même s'avérer dangereux pour la personne par des accidents domestiques (fuites de gaz ...), par la perte d'appétit et la dénutrition.

Certains comportements peuvent constituer des signaux d'alerte

- La personne a moins d'appétit
- La personne perd du poids
- La personne développe une appétence très forte pour les produits sucrés ou salés

CONSEILS PRATIQUES

1) Veillez à l'hygiène bucco-dentaire en consultant régulièrement un dentiste (prévention de caries, nettoyage des prothèses dentaires..)

2) Assurez une bonne nutrition : stimuler l'appétit et compenser le déficit olfactif par le rajout d'arômes et d'épices, enrichir les aliments pour éviter les carences protéiques (utiliser du lait plutôt que de l'eau par exemple pour la confection de soupe)

3) Assurez une bonne hydratation, un apport hydrique suffisant est nécessaire à la formation de la salive.

4) Vérifier avec le médecin traitant de la personne l'opportunité de consulter un médecin ORL (oto-rhino-laryngologiste)

5) Privilégiez le portage de repas et portez une attention à l'ambiance de ce moment dans la mesure du possible. Afin de stimuler l'appétit proposez une assiette qui aspire l'envie en jouant avec les couleurs, en soignant la présentation.

