



## Troubles du goût

🕒 paru le 05/03/2020 • adapté au contexte belge francophone

Un guide-patient est un outil réalisé pour vous aider à faire des choix pour votre santé. Il vous propose des informations basées sur la recherche scientifique. Il vous explique ce que vous pouvez faire pour améliorer votre santé ou ce que les professionnels peuvent vous proposer lors d'une consultation. Bonne lecture !

### De quoi s'agit-il ?

Le goût est un mécanisme très complexe. Ne dit-on pas souvent que nous mangeons aussi avec le nez et les yeux ? Un plat qui a l'air savoureux éveille d'emblée des sensations gustatives et nous donne envie de manger. Le goût combine donc les perceptions de plusieurs sens.

Au sens étroit du terme, le goût est la sensation directe qu'un aliment ou une boisson donne dans la bouche. À cet effet, nous disposons de papilles gustatives. Il s'agit de petits groupes de cellules, situées sur la langue et à l'arrière de la bouche, qui nous permettent de détecter 5 saveurs de base : le sucré, l'acide, le salé, l'amer et l'umami.

Une condition importante pour leur bon fonctionnement est la présence de salive. Si elles sont déshydratées, la langue et la bouche ne perçoivent aucune saveur. La salive dissout pour ainsi dire l'aromatisant et l'offre en cadeau à la papille gustative. La papille est, à son tour, reliée à des terminaisons nerveuses qui transmettent les stimuli gustatifs au cerveau, où ils sont reconnus et traduits en une sensation gustative.

Un trouble du goût signifie généralement une diminution du sens du goût, moins souvent une perception gustative erronée. Dans de rares cas, il peut également être question d'une perte totale du goût.

La cause peut se situer à chaque étape du processus de perception du goût : au niveau des papilles gustatives ou des muqueuses de la bouche et de la gorge, au niveau de la conduction nerveuse et au niveau des centres du goût localisés dans le cerveau.

Les causes pouvant être à l'origine de troubles du goût sont :

- une diminution de la sensibilité des papilles gustatives, qui survient avec l'âge,
- une atteinte des muqueuses de la langue et de la bouche due par ex. à une déshydratation, une inflammation, une infection (par un champignon, un virus ou une bactérie), une mauvaise hygiène de la bouche, le tabagisme, une radiothérapie, etc.,
- un manque de vitamine B12,
- certains médicaments, par ex. les agents de chimiothérapie, certains médicaments qui abaissent la tension artérielle (antihypertenseurs), les médicaments qui abaissent le taux de cholestérol (hypocholestérolémiants) et certains antidépresseurs,
- le diabète et les troubles thyroïdiens,
- les maladies du foie et des reins,
- une atteinte du centre du goût, situé dans le cerveau, due par ex. à un accident vasculaire cérébral (AVC), une tumeur ou une affection telle que la maladie de Parkinson ou la maladie d'Alzheimer.

### Comment les reconnaître ?

Vous éprouvez des difficultés à reconnaître les différents saveurs. Vous avez également besoin de plus grandes quantités d'un produit pour en déterminer le goût. De ce fait, l'un des premiers signes est souvent une propension à assaisonner davantage votre nourriture, en utilisant des épices plus fortes, pour goûter quelque chose. Dans de rares cas, vous ne goûtez plus rien du tout.

Avoir une altération du goût signifie que vous avez des perceptions gustatives qui ne sont pas correctes. Vous percevez toujours des saveurs, mais vous ne goûtez plus la différence entre les différents saveurs ou les saveurs que vous percevez ne correspondent pas à la réalité. Comme tout a moins de goût, vous avez parfois moins d'appétit.

### Comment le diagnostic est-il posé ?

Le médecin vous demandera d'abord si votre odorat est toujours intact et si vous avez des symptômes au niveau des voies respiratoires supérieures (par ex. un rhume allergique ou une sinusite). Chez de nombreuses personnes, un trouble du goût masque en réalité un trouble de l'odorat. Le médecin vérifie également si vous utilisez des médicaments qui peuvent être à l'origine de vos plaintes. Il examinera ensuite minutieusement la bouche et la gorge (dents, langue, amygdales, ...).

S'il ne parvient pas à identifier une cause claire, il vous orientera vers un spécialiste (neurologue ou ORL). Celui-ci pourra effectuer des tests spécifiques pour le goût afin de savoir si vous êtes toujours capable de goûter et de faire la différence entre les goûts. Un examen des nerfs de la tête peut également être programmé. Si nécessaire, un CT scan du cerveau sera effectué.

### Que pouvez-vous faire ?

Veillez dans tous les cas à avoir une bonne hygiène de la bouche. Brossez-vous régulièrement les dents et consultez régulièrement le dentiste pour un contrôle. Si nécessaire, éliminez la couche pâteuse qui recouvre votre langue à l'aide d'un gratte-langue.

Il arrive parfois que vous ayez moins d'appétit à cause de la perte de goût ; assurez-vous donc de manger en suffisance. Stimulez vos papilles gustatives en assaisonnant vos aliments, mais n'exagérez pas avec le sucre et le sel. Buvez suffisamment pour que vos muqueuses ne se dessèchent pas. Vous pouvez choisir des boissons gazeuses de préférence sucrées, acides ou amères (par ex. au citron amer). Si vous avez la bouche sèche, vous pouvez éventuellement utiliser de la salive artificielle.

Parlez-en à votre médecin pour savoir si vos médicaments peuvent être en cause, afin de pouvoir les adapter si nécessaire. N'oubliez cependant pas que les troubles du goût peuvent persister longtemps après l'arrêt du médicament en cause.

### Que peut faire votre médecin ?

Il n'existe pas de traitement spécifique pour les troubles du goût. Votre médecin se concentrera principalement sur l'optimisation de la prise en charge de maladies sous-jacentes telles que le diabète.

### En savoir plus ?

- [Le scanner, ici](#), ou [à trouver sur cette page des Cliniques St Luc UCL](#)

### Source

[Guide de pratique clinique étranger 'Troubles du goût' \(2000\), mis à jour le 22.03.2017 et adapté au contexte belge le 20.08.2019 – ebpracticenet](#)