



# Troubles de l'odorat

## L'odorat, qu'est-ce que c'est ?

L'odorat est le sens qui nous permet de **reconnaître les odeurs**. Nous avons, dans le **nez**, des cellules spécialisées qui sont sensibles aux odeurs (cellules olfactives) et qui les captent. L'information est alors transmise au cerveau à travers les nerfs olfactifs.

## Un trouble de l'odorat, qu'est-ce que c'est ?

Un trouble de l'odorat peut se présenter sous différentes formes :

- La personne ne sent aucune odeur (anosmie).
- La personne sent moins bien les odeurs (hyposmie).
- La personne est plus sensible aux odeurs (hyperosmie).
- La personne sent les odeurs de manière différente (parosmie).

Un trouble de l'odorat peut apparaître pour 2 raisons :

- parce que les odeurs n'atteignent pas les cellules olfactives, par exemple, parce que la personne a le nez bouché ou des polypes dans le nez.
- parce que l'information ne passe pas comme d'habitude vers le cerveau, par exemple parce que la personne a un problème au niveau des nerfs olfactifs.

## Chez qui et à quelle fréquence ?

Environ 22 personnes sur 100 ont un trouble de l'odorat.

Les troubles sévères de l'odorat ou la perte totale de l'odorat (anosmie) sont assez rares. Cela arrive environ chez 1 à 5 personnes sur 100.

Le risque de trouble de l'odorat augmente avec l'âge.

## Quelles sont les causes d'un trouble de l'odorat ?

On ne sait pas toujours pourquoi une personne a un trouble de l'odorat.

Le plus souvent, un trouble de l'odorat apparaît :

- à cause d'une **infection par un virus au niveau du nez ou de la gorge**, par exemple :
  - un rhume,
  - la [COVID-19](#);
- à cause d'une **inflammation persistante (chronique) du nez ou des sinus**, par exemple :
  - une [rhinite allergique](#),
  - une [sinusite chronique](#),
  - suite à des [polypes dans le nez](#) ;
- après une **blessure à la tête** par exemple :
  - après une [commotion cérébrale](#) ;
  - après un [traumatisme crânien](#).

Avec l'**âge**, une personne peut avoir une perte **progressive** de l'odorat. Elle est si progressive que peu de personnes s'en rendent compte.

L'exposition à des **substances toxiques ou polluantes**, par exemple au travail, ainsi que la **fumée de tabac**, peuvent aussi provoquer un trouble de l'odorat.

Certaines maladies, par exemple, la [maladie de d'Alzheimer](#), la [maladie de Parkinson](#), ou certains médicaments peuvent également entraîner un trouble de l'odorat, mais c'est moins fréquent.

## Comment reconnaître un trouble de l'odorat ?

L'odorat influence la façon dont nous pouvons goûter les aliments. Ainsi, souvent, vous trouvez que votre nourriture a moins de goût avant de

remarquer que vous sentez moins bien les odeurs.

Vous pouvez :

- ne sentir **aucune odeur** ;
- **moins sentir** les odeurs ;
- avoir l'impression que **les odeurs sont trop fortes** ;
- sentir seulement certaines odeurs, sentir des odeurs très désagréables ou des odeurs qui n'existent pas.

### Que pouvez-vous faire ?

Si vous remarquez une diminution ou un changement de votre odorat ou de votre sens du [goût](#), **contactez votre médecin** pour qu'il ou elle vérifie ce qui peut causer ce changement.

**Evitez ou [arrêtez de fumer](#)** peut vous aider à mieux sentir les odeurs.

Si vous avez un trouble de l'odorat, voici quelques conseils :

- Vérifiez le bon fonctionnement de vos détecteurs de fumée, de gaz.
- Pensez à faire entretenir vos appareils de chauffage ou de production d'eau chaude.
- [Mangez de manière équilibrée.](#)
- Vérifiez les dates de validité des aliments avant de les manger ou, si vous avez un doute, demandez l'avis d'une personne proche.
- Ecrivez la date d'ouverture sur les aliments comme le lait par exemple.

Un trouble de l'odorat peut être difficile à vivre. Cela peut diminuer votre plaisir à manger ou à profiter de ce qui vous entoure. Si vous ressentez de l'inquiétude, de la tristesse ou une gêne dans votre vie de tous les jours, **parlez-en** avec un ou une professionnel·le de la santé ou avec une personne proche.

### Que peut faire votre médecin ?

Votre médecin vous écoute et vous demande comment les signes (symptômes) ont commencé et comment ils ont évolué :

- La perte d'odorat est-elle apparue brutalement ou avec le temps ?
- Avez-vous complètement perdu l'odorat ou sentez-vous encore certaines choses ?
- Avez-vous l'impression que votre sens du goût a changé ou que vous goûtez moins bien les aliments ?

Il ou elle **recherche la cause** possible du trouble de l'odorat et peut vous poser d'autres questions, par exemple :

- Avez-vous eu une infection respiratoire récemment ?
- Avez-vous des allergies ?
- Avez-vous déjà eu des problèmes au nez ou aux sinus ?
- Avez-vous eu un accident, un choc à la tête ?
- Êtes-vous en contact avec des substances qui peuvent irriter le nez, par exemple, de la fumée de cigarette, des produits chimiques ?
- Avez-vous d'autres symptômes ?
- Quels médicaments prenez-vous ?

Ensuite, il ou elle examine votre nez et votre gorge. Pour examiner l'intérieur du nez, il ou elle utilise un petit instrument appelé rhinoscope. Cela lui permet, par exemple, de vérifier si le nez est bouché, s'il y a des signes de polypes ou de sinusite chronique.

Il ou elle peut vous orienter vers un ou une médecin spécialisée nez-gorge-oreilles (oto-rhino-laryngologiste ou ORL) pour des examens complémentaires.

Il y a 3 façons d'évaluer un trouble de l'odorat :

- Vous devez essayer de reconnaître certaines odeurs (tests d'identification) ;
- Vous devez dire à partir de quelle intensité d'une certaine odeur vous arrivez à la sentir (tests de valeur-seuil) ;

- Vous devez faire la différence entre des odeurs variées (tests de discrimination).

## **Traitement**

**Le traitement dépend de la cause** du trouble de l'odorat.

Après une infection respiratoire, un trouble de l'odorat s'améliore ou disparaît généralement de lui-même rapidement ou après plusieurs semaines.

**En fonction de la cause**, votre médecin peut vous proposer, par exemple :

- un entraînement olfactif ;
- un médicament, par exemple un spray à la cortisone.

### **Entraînement olfactif**

L'entraînement olfactif c'est s'entraîner à sentir et à reconnaître des odeurs différentes tous les jours pour améliorer son odorat. Votre médecin vous propose 4 odeurs différentes, à sentir 2 fois par jour pendant plusieurs secondes. Il ou elle vous conseille de le faire pendant au moins 4 mois.

Rédaction le 29 janvier 2026.

Dernière mise à jour le 28 janvier 2026

Lien vers l'article:

<https://infosante.be/guides/troubles-de-l-odorat>



## Liens Utiles

- Anatomie du nez (image)  
<https://www.larousse.fr/encyclopedie/images/Nez/1002147>
- Informations fiables sur les médicaments et les produits de santé  
<https://www.pharmainfo.be/>
- Anatomie des sinus de la face (image)  
[https://www.larousse.fr/encyclopedie/images/Sinus\\_de\\_la\\_face/1002109](https://www.larousse.fr/encyclopedie/images/Sinus_de_la_face/1002109)
- Arrêter de fumer. C'est possible  
<https://www.tabacstop.be/>
- Perte de l'odorat et du goût suite à une infection virale : que faire, ici,  
<https://www.saintluc.be/sites/default/files/2020-12/commu-dsq-451-perde-odorat-gout.pdf>
- Centre d'Aide aux Fumeurs (CAF®)  
<https://repertoire.fares.be/caf>
- Tabacologues  
<https://repertoire.fares.be>

## Sources

- DynaMed. Disorders of Smell and Taste - Approach to the Patient. EBSCO Information Services. Accessed 15 janvier 2026. <https://www.dynamed-com.gateway2.cdih.be/approach-to/disorders-of-smell-and-taste-approach-to-the-patient>  
<https://www.dynamed-com.gateway2.cdih.be/approach-to/disorders-of-smell-and-taste-approach-to-the-patient>
- Assessment of olfactory loss, consulté le 14.11.2025  
<https://bestpractice.bmj.com/topics/en-gb/550/>
- Taste and olfactory disorders in adults: Evaluation and management, consulté le 28.01.2026  
<https://www.uptodate.com/contents/taste-and-olfactory-disorders-in-adults-evaluation-and-management>
- www.ebpnet.be  
<https://ebpnet.be/fr>