Perte de l'odorat, alimentation et stratégies gastronomiques

Johannes Frasnelli

Professeur, Département d'anatomie, UQTR
Institut national d'anatomie

Chercheur, Centres de recherche,
Hôpital du Sacré-Coeur de Montréal
Institut universitaire de gériatrie de Montréal



Conflits d’intérêts

Divulgation du conférencier : Johannes Frasnelli

Relations avec des commanditaires

- Aucune relation

Divulgation du soutien financier

Le présentateur présente un biais réel ou potentiel.

- Johannes Frasnelli a reçu des honoraires de Édition Multimondes pour son livre Humer, Flairer, Sentir
- Johannes Frasnelli a reçu des honoraires de Aromainfo.at, UTA Sherbrooke, Université de Montréal, TopHat
- Johannes Frasnelli a reçu des subventions de FRQS, IRSC, CRSNG, Santé QC, Parkinson Canada

Objectifs d’apprentissage de la présentation

Divulgation du conférencier : Johannes Frasnelli

À la fin de cette présentation, les participants seront en mesure de

1. Expliquer la contribution de l'odorat, notamment par voie rétronasale, à la perception des flaveurs et au plaisir de manger.
2. Décrire les principales formes de dysfonction olfactive et leurs répercussions sur l'alimentation.
3. Énoncer des stratégies gastronomiques qui mobilisent les autres dimensions sensorielles (texture, température, sensations trigéminales, gout, toucher) pour préserver le plaisir de manger.

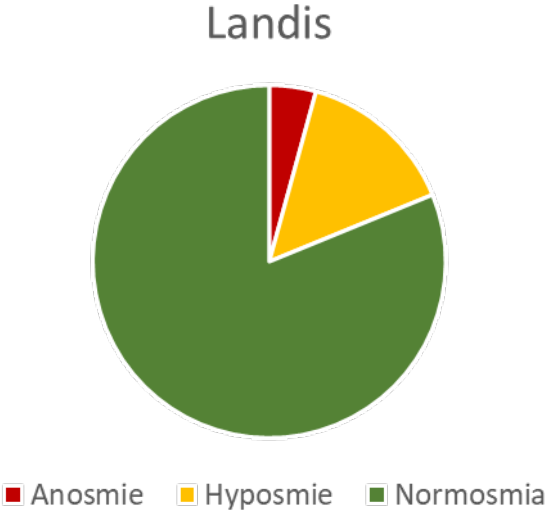
Le trouble de l'odorat est commun

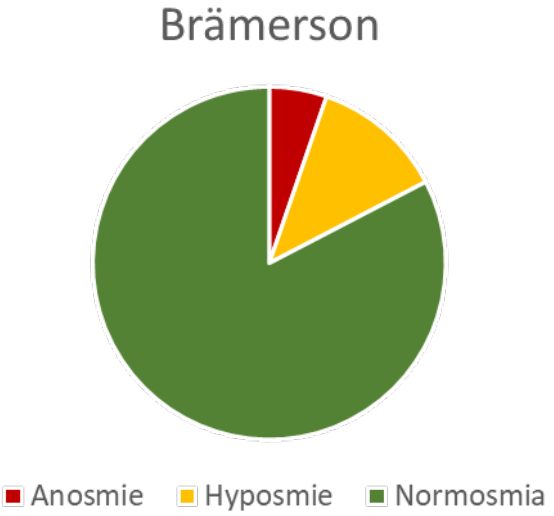


Dans la population la prévalence de

- L'anosmie est de 5%
- La hyposmie est de 15%

(Landis 2004 ; Brämerson 2004).





Les causes d’un trouble olfactif

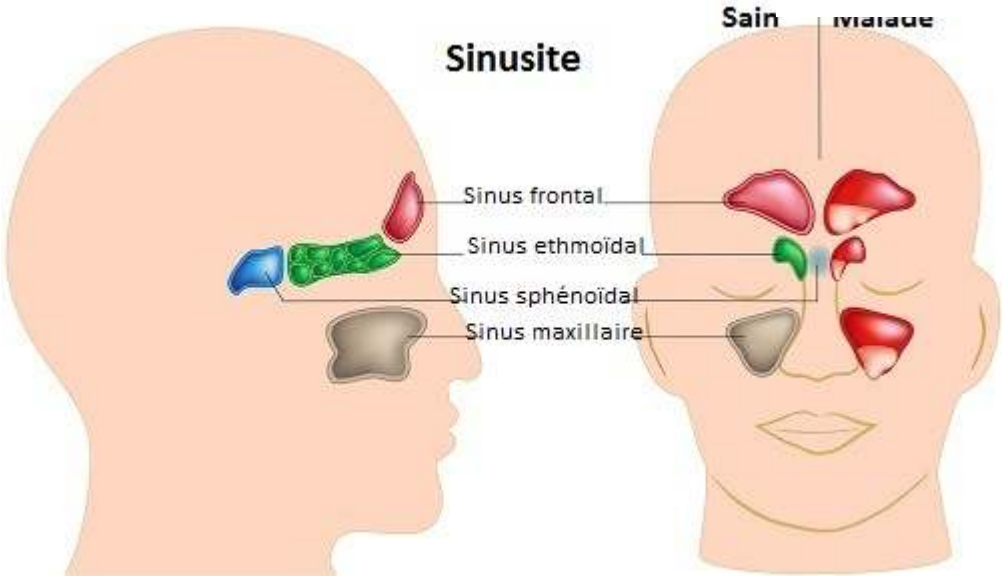


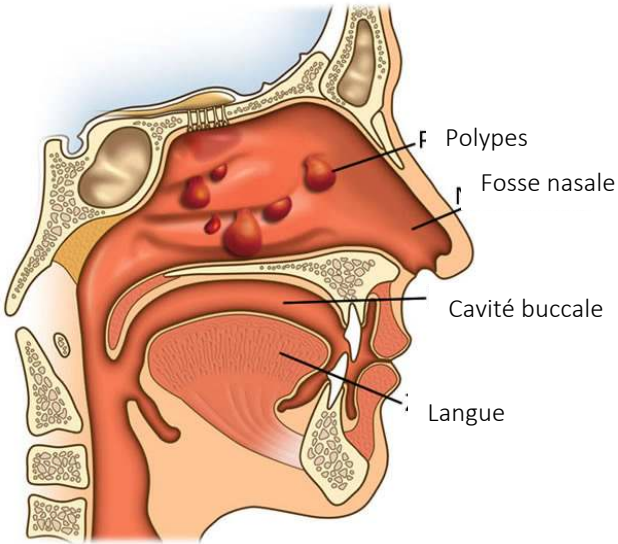
Nez et muqueuse nasale



40% des troubles olfactifs

- Sinusite chronique
- Polypes
- Allergies
- (rhume)

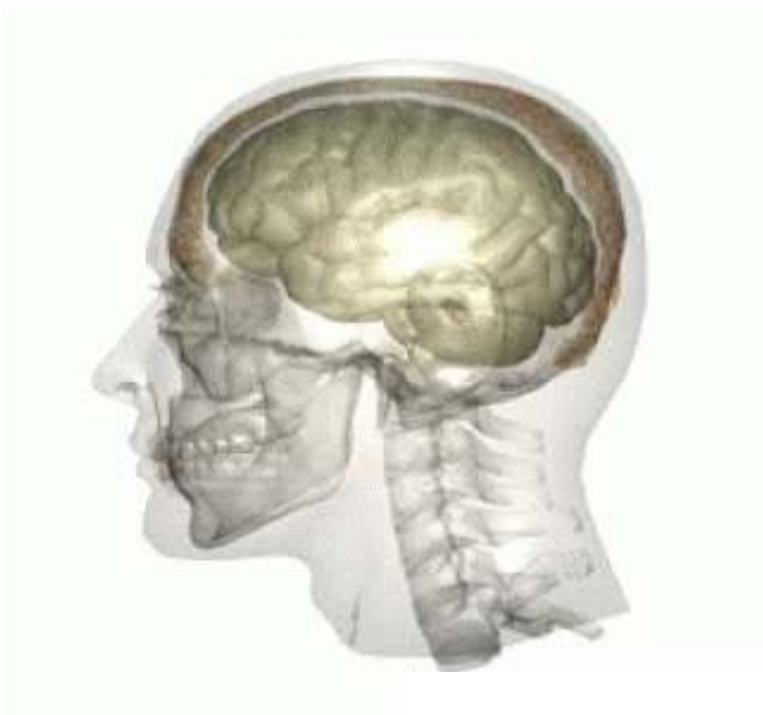


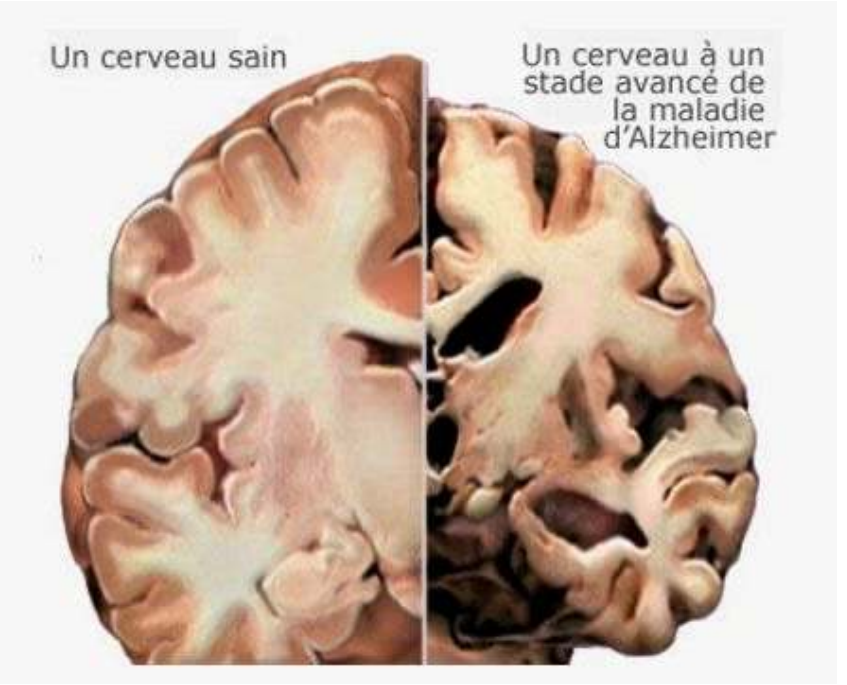


Neurones et cerveau

25% des troubles olfactifs

- Traumatisme crânio-cérébraux
- Maladie
  - d'Alzheimer
  - de Parkinson
- Trouble olfactif congénital





Origine inconnue



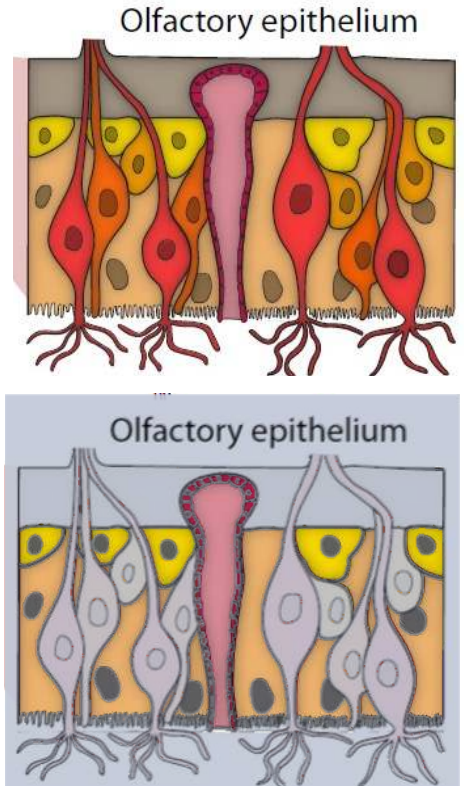
25% des troubles olfactifs

- infection virale
- inconnue

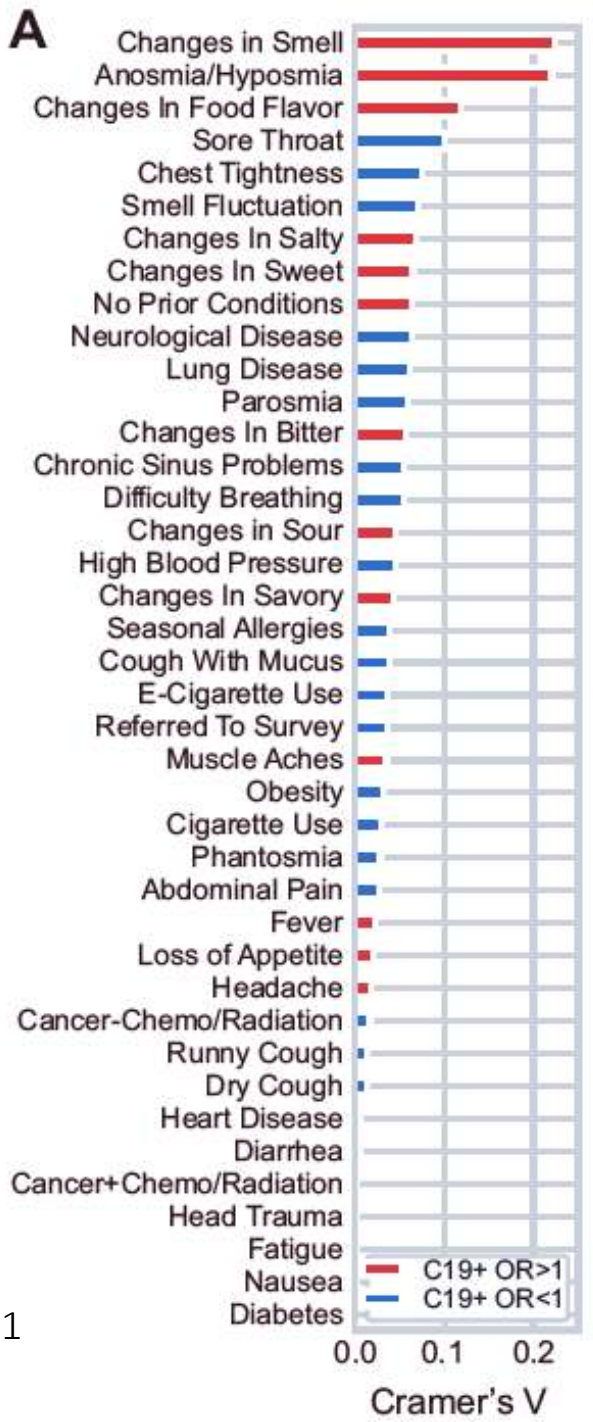


COVID 19

Le sens de l'odorat est très souvent affecté dans la COVID-19 aigue.



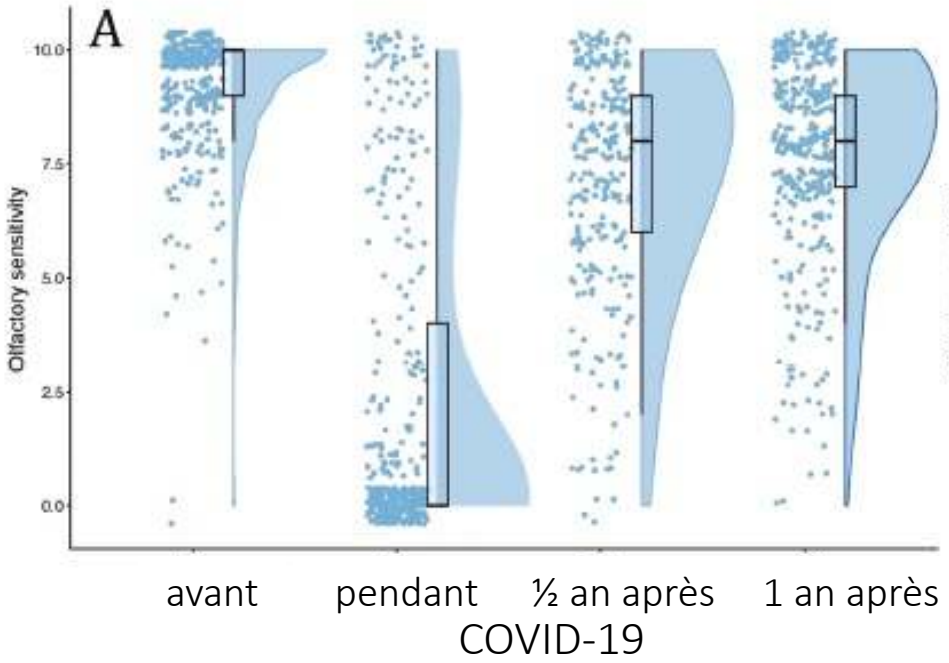
Cooper et al., 2020



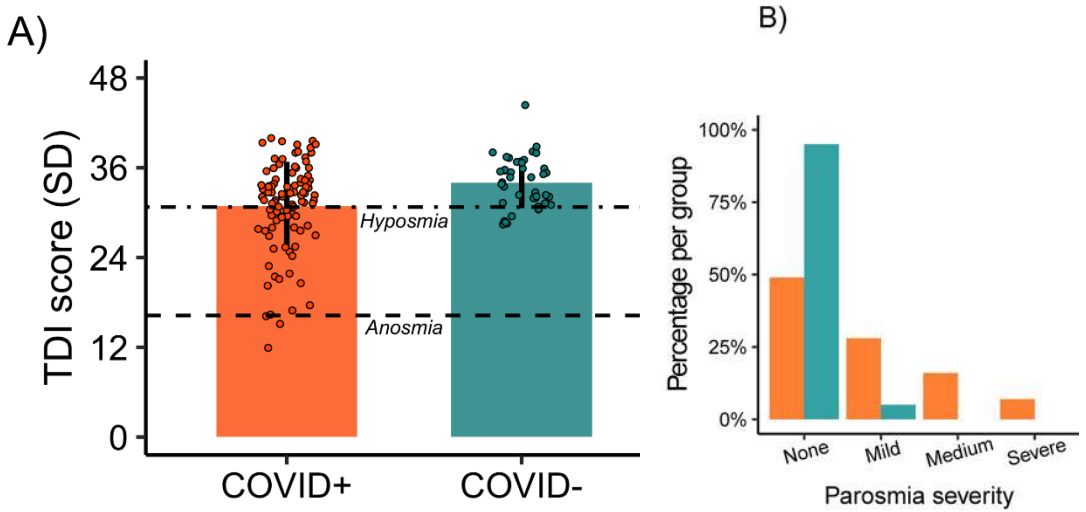
Gerkin et al., 2021

COVID 19

À long terme, des problèmes comme l'anosmie, l'hyposmie et la parosmie peuvent persister.



Bussière et al., 2023



Frasnelli et al., 2024

Le pronostic d'un trouble olfactif



L'odorat **peut** récupérer.

Des facteurs importants :

1. La cause du trouble olfactif
2. L'âge de la personne atteinte
3. Temps écoulé depuis le début du trouble olfactif



Même après des années l'odorat peut revenir de façon spontanée.

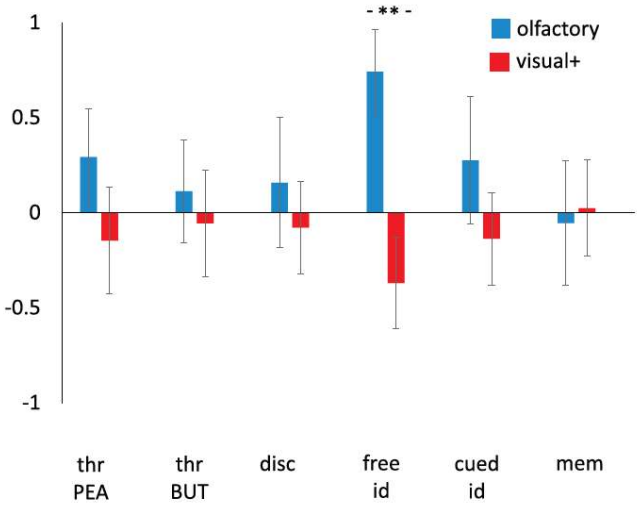
L’entrainement olfactif intensif

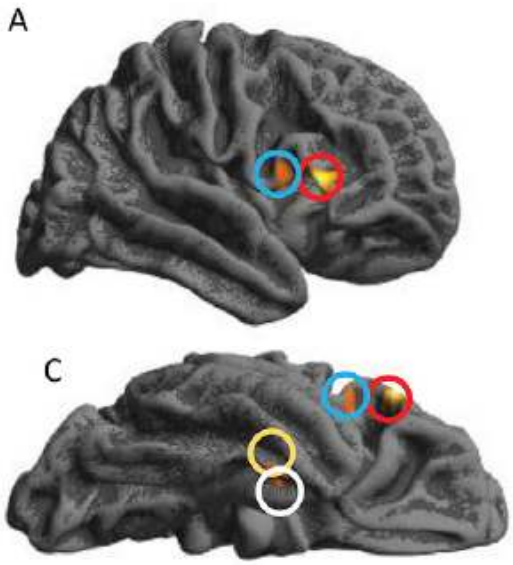


Un entraînement olfactif intensif

- 6 semaines
- classification d’intensité et qualitative, détection ciblée

augmente le capacités olfactives et la morphologie du cerveau.





Al Ain, NeuroImage, 2019

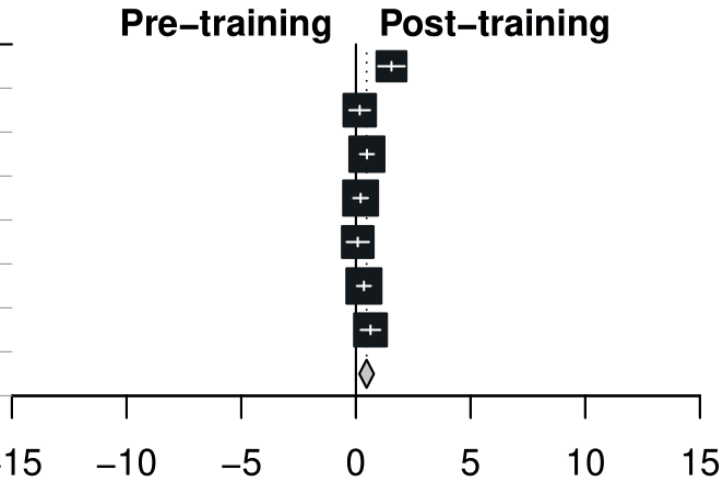
L’entrainement olfactif post-COVID
Méta-analyses

Asvapoositkul 2023: efficace

Hwang 2023: efficace

Chen 2025: efficace

Source	SMD	95% CI	Weight	P value
Abdelazim et al., 2023	1.55	[0.97; 2.13]	11.6%	< .001
Berube et al., 2023	0.16	[–0.29; 0.62]	13.6%	.48
Hintschich et al., 2022	0.48	[0.17; 0.78]	16.0%	.002
Khan et al., 2022	0.20	[–0.12; 0.52]	15.8%	.22
Pendolin et al., 2022	0.08	[–0.41; 0.57]	13.0%	.75
Vandersteen et al., 2022	0.35	[0.04; 0.65]	16.0%	.03
Yaylaci et al., 2022	0.63	[0.20; 1.06]	14.0%	.004
Total	0.46	[0.15; 0.78]	100.0%	.004



Les déterminants de l'odorat



- Cohorte populationnelle 6690 adultes du Vinschgau (Italie).
- Odorat mesuré avec le Sniffin' Sticks
  - identification, 16 items
- Variables
  - démographiques
  - anthropométriques
  - cliniques
  - environnementales

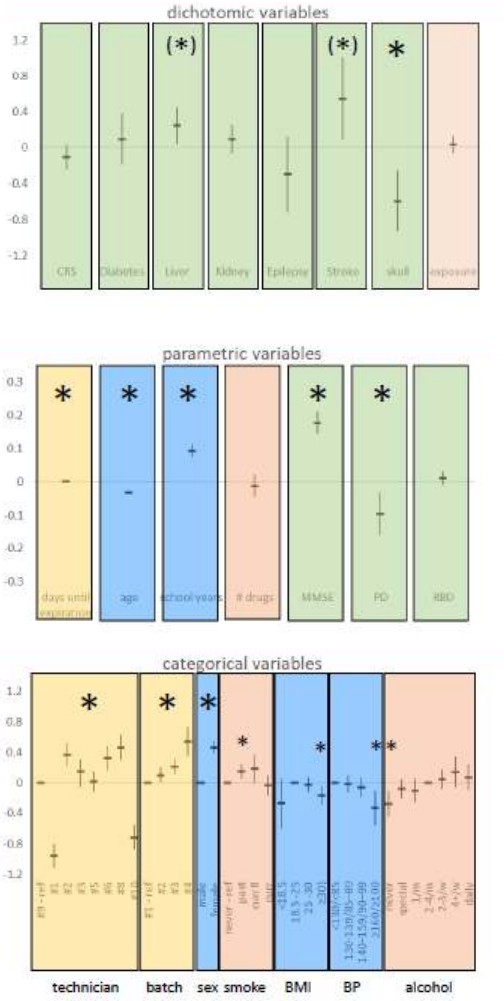




Facteurs influençant l'odorat

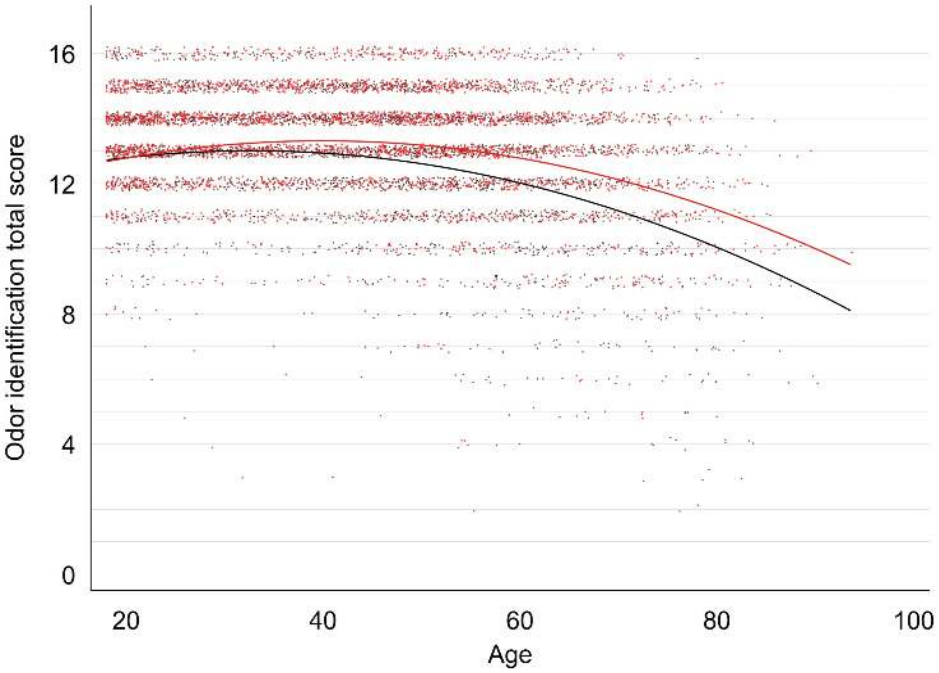


- Âge (jeunes > âgés)
- Sexe (femmes > hommes)
- Niveau d'éducation (plus d'années scolaires)
- Statut de fumeur (anciens fumeurs)
- Consommation d'alcool (modéré > abstinent)
- Indice masse corporelle (normal > obèse)
- Pression artérielle (normale > stade II)
- Traumatisme crânio-cérébral
- Dépistage positif de la maladie de Parkinson
- Dépistage positif de la démence



Gögele et al., Chem Senses, 2024

Âge avancé



Gögele et al., Chem Senses, 2024



Les fonctions de l‘odorat



Avertissement

Communication sociale

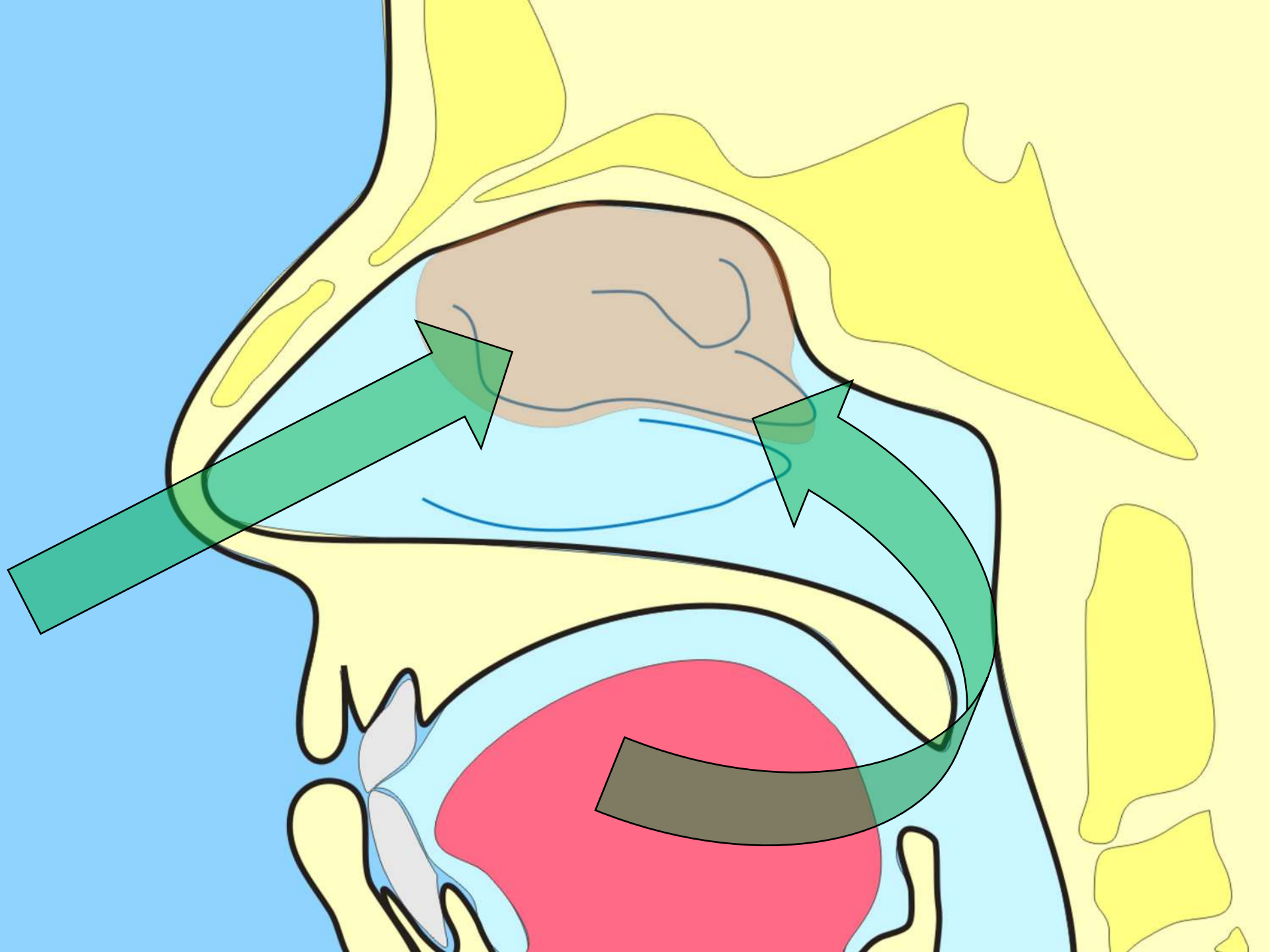
Alimentation

- Détection et identification
- Régulation de l‘ingestion





Stevenson, 2007





https://www.youtube.com/watch?v=umnnA50IDIY

Régime alimentaire et odorat



- 6690 adultes du Vinschgau
- Sniffin'Sticks
- Alimentation évaluée via FFQ GA2LEN permet le calcul des indices
    1. AHEI: alternatif de saine alimentation
    2. MED: régime méditerranéen
    3. PDI: alimentation végétale
    4. hPDI: alimentation végétale saine
    5. uPDI: alimentation végétale malsaine





Régime alimentaire et odorat

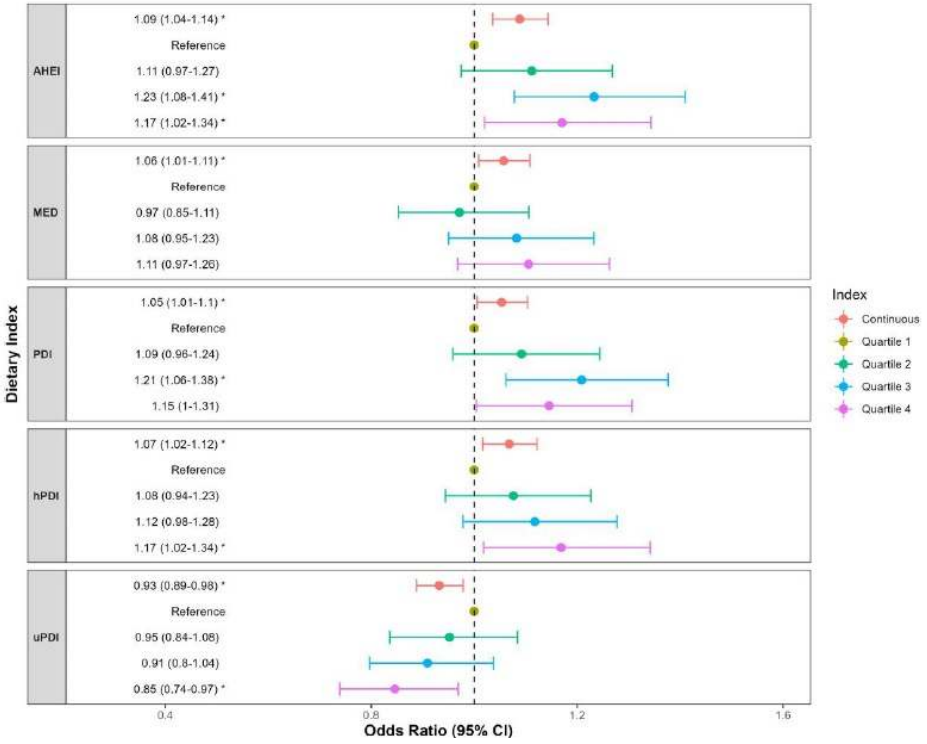


Meilleure adhérence aux régimes sains associée à un meilleur odorat.

Les aliments les plus bénéfiques :

- fruits,
- légumes,
- café,
- thé.

Les régimes végétaux malsains associées à plus de hyposmie.



Hantikainen et al., Chem Senses, 2026

Les conséquences d'un trouble olfactif

Situations dangereuses

- Nourriture périmée



Qualité de vie

- Préparation des aliments
- Appréciation des aliments





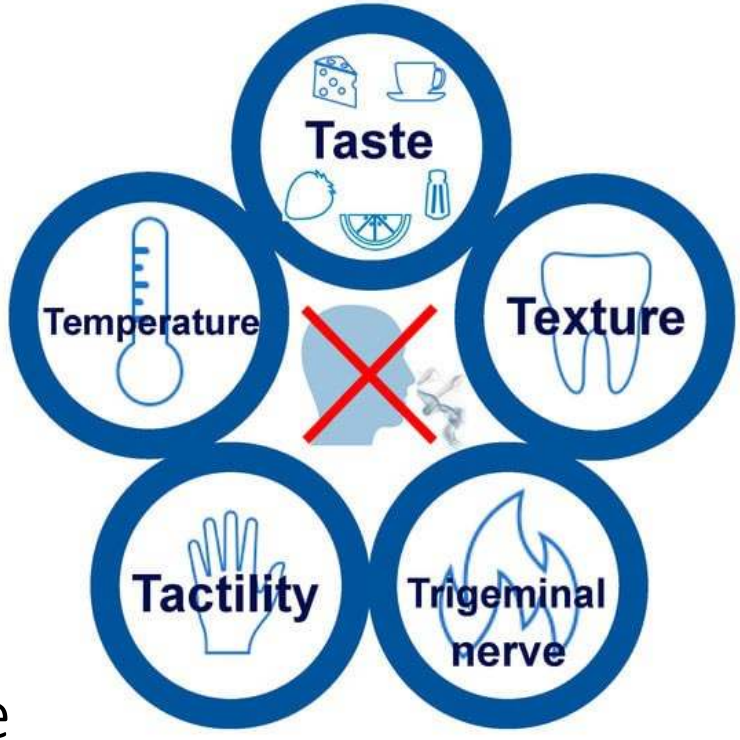
Stratégies culinaires ciblées



Une école de cuisine de cinq semaines, centrée sur l'utilisation des « 5T »: goût, texture, température, tactilité et stimulation trigéminale améliore nettement

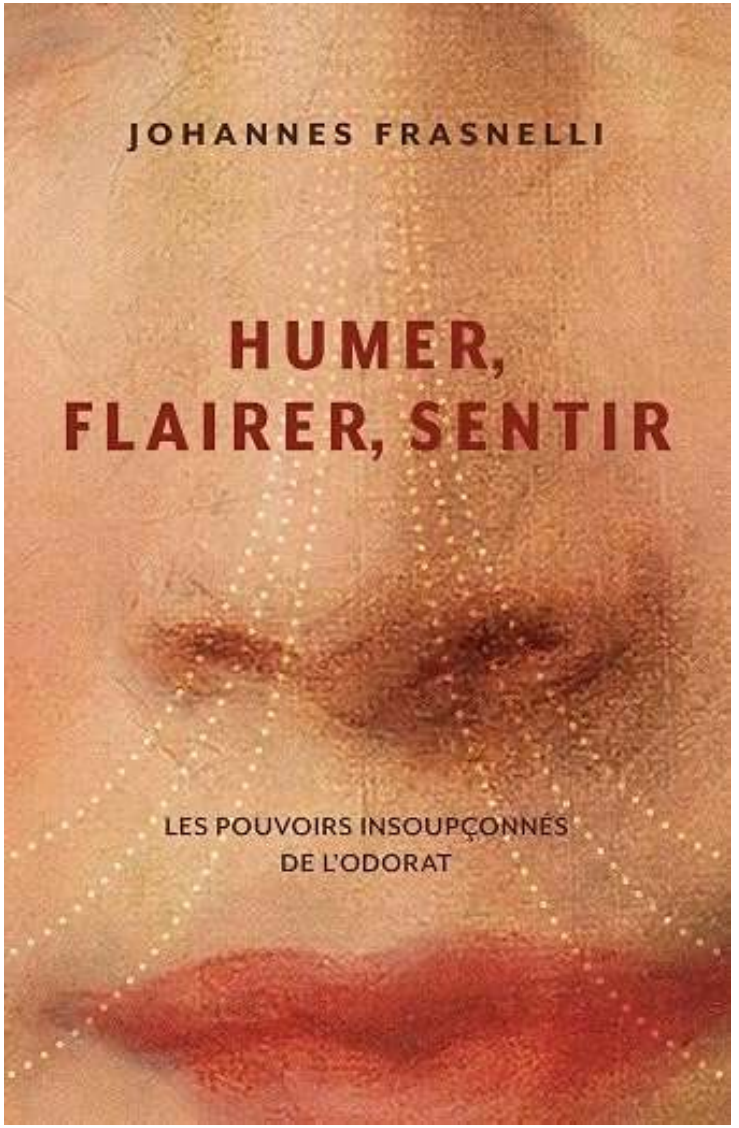
- les compétences culinaires,
- la confiance et
- la qualité de vie alimentaire

des personnes souffrant de perte d'odorat.



Fjiaelstadt, Foods, 2024


RASMUS BREDAHL
ALEXANDER WIECK FJÆLDSTAD
CHRISTIAN BØJLUND
Cuisiner sans odorat
DES EXPLICATIONS
DES CONSEILS ET DES RECETTES
midt
VELUX FONDEN


JOHANNES FRASNELLI
HUMER, FLAIRER, SENTIR
LES POUVOIRS INSOUPÇONNÉS DE L'ODORAT

Questions?









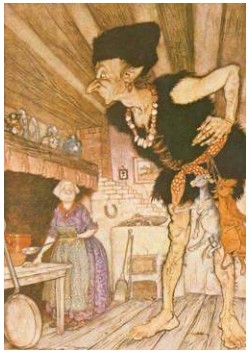














johannes.frasnelli@uqtr.ca