

un virus (Covid-19, grippe) et les traumatismes crâniens. Enfin, le vieillissement naturel, certaines maladies neurodégénératives (Parkinson, Alzheimer), et l'exposition à des toxiques ou médicaments peuvent contribuer à des pertes progressives."

Pour ce qui est de la perte du goût (appelée agueusie), "elle reste rare et elle est souvent liée à des lésions des nerfs gustatifs, certains médicaments, des carences nutritionnelles (zinc, vitamine B12), des infections buccales, ou des maladies systémiques. Cependant, la majorité des patients se plaignant de perte du goût souffrent en réalité d'une perte de l'odorat, car la flaveur (NdLR: sensation provoquée conjointement par le goût et l'odeur d'un aliment) des aliments dépend principalement de la rétro-olfaction", qui est le mécanisme physiologique permettant de percevoir à partir du système olfactif les caractéristiques aromatiques, dites flaveurs donc, des aliments qui sont contenus dans la bouche.

Un lien entre les deux ?

Quant à savoir dans quelle mesure les pertes du goût, d'une part, et de l'odorat, d'autre part, sont liées, le médecin ORL souligne que "le goût et l'odorat sont intimement liés dans la perception de la flaveur des aliments. Les patients confondent très souvent le goût et la flaveur. Le goût véritable se limite à cinq saveurs de base (sucré, salé, acide, amer, umami) détectées par les papilles linguales. L'odorat, en revanche, permet de distinguer des milliers d'arômes via l'olfaction rétronasale – lorsque les molécules aromatiques remontent vers la cavité nasale pendant la mastication. Environ 80 % de ce que nous appelons 'goût' dépend de l'odorat. C'est pourquoi une perte de l'odorat est souvent perçue comme une perte du goût par les patients."

Les moyens pour remédier à la perte d'odorat

Pour remédier à une perte d'odorat, les principaux moyens consistent à soigner la cause, pour autant que ce soit réversible. "Cela inclut la rhinite allergique, les autres types de rhinite et la rhinosinusite chronique, détaille le Pr Jérôme Lechien. Pour la perte d'odorat liée à une destruction de l'épithélium olfactif et des récepteurs aux odeurs suite à un Covid, une grippe, ou même un traumatisme crânien, l'injection de PRP (plasma riche en plaquettes) constitue la thérapie la plus aboutie actuellement. Brièvement, cela consiste à prélever du sang chez le patient, passer par la centrifugation pour en séparer les composants, puis à injecter un concentré de plaquettes dans le tissu lésé. Étant donné que les plaquettes contiennent des facteurs de croissance et des anti-inflammatoires à haute concentration, ceux-ci vont permettre la régénération des tissus dans 60 à 80 % des cas, selon l'étiologie."

Par ailleurs, toujours pour récupérer l'odorat, "l'entraînement olfactif représente le traitement de seconde ligne, poursuit le spécialiste ORL, même si les récentes études ont tendance à ne pas démontrer sa supériorité sur des odeurs placebo. Cela consiste à s'entraîner à sentir les odeurs du quotidien plusieurs fois par jour, de façon à stimuler l'organe olfactif qui essayait de récupérer".

Et que penser de l'utilisation d'huiles essentielles autrefois recommandée? "Dans ma pratique clinique, étant donné que ce sont des odeurs chimiques, j'ai l'impression qu'elles peuvent induire des modifications de la perception, des odeurs comme parosmies

(NdLR: troubles de l'odorat où les odeurs familières sont perçues de manière déformée et souvent désagréable), ou qu'elles ne sont pas aussi efficaces que les vraies odeurs du quotidien; odeurs que le patient souhaite récupérer en premier lieu et non celles des huiles essentielles."

Comment récupérer le goût ?

Pour ce qui est de récupérer le goût, "le traitement dépend de la cause: une supplémentation en zinc ou vitamines en cas de carence, un ajustement médicamenteux, un traitement des infections buccales, ou une amélioration de l'hygiène dentaire", liste le chercheur.

Et lorsque ces pertes demeurent irréversibles, comment compenser, qu'il s'agisse du goût ou de l'odorat? "L'organisme peut développer spontanément certaines adaptations, répond encore notre interlocuteur. Les patients rapportent souvent une sensibilité accrue aux textures alimentaires, à la température, et aux sensations trigéminales (piquant du piment, fraîcheur de la menthe)." C'est-à-dire une perception sensorielle (piquant, fraîcheur, chaleur, picotement, douleur) dans le visage, la bouche et le nez, déclenchée par l'activation du nerf trijumeau distincte du goût ou de l'odorat, comme celle provoquée par le menthol, le piment, le gingembre... "Certains développent également une meilleure perception des cinq saveurs de base restantes, complète le Pr Lechien. Ces compensations restent néanmoins limitées et ne permettent pas de retrouver la richesse de la perception alimentaire antérieure."

Des stratégies alimentaires

Sinon, le recours à des stratégies alimentaires et culinaires est une autre possibilité. "L'enrichissement des plats en textures variées (croquant, crémeux, fondant) et en stimuli trigéminaux est essentiel mais très peu d'études s'intéressent à cette approche, note le médecin. L'utilisation d'épices, d'herbes fraîches, de marinades, et la variation des températures peuvent améliorer le plaisir alimentaire. L'accent est mis sur la présentation visuelle des plats, qui devient un facteur déterminant dans l'appréciation du repas. Certains patients bénéficient d'un accompagnement par des diététiciens spécialisés pour maintenir une alimentation équilibrée et plaisante malgré le handicap sensoriel."

À ne pas prendre à la légère

Pour le spécialiste, "l'utilisation du PRP est importante, car de nombreuses causes jugées irréversibles il y a à peine cinq ans, comme les pertes traumatiques et les pertes post-virales, sont actuellement réversibles chez une proportion de patients qui répondent au PRP".

Qu'il soit question d'une perte de goût ou d'odorat, ces défaillances ne sont pas anodines et doivent être prises au sérieux. "La perte irréversible de l'odorat ou du goût peut entraîner dépression, isolement social et altération de la qualité de vie, relève à ce propos le Pr Jérôme Lechien. Un accompagnement psychologique est souvent nécessaire et je recommande à certains patients d'adapter leur vie. Par exemple, l'utilisation de poêle à gaz doit être bannie car s'il y a une fuite de gaz et qu'ils ne la sentent pas, cela peut avoir des conséquences dramatiques."

Laurence Dardenne

Le célèbre botaniste Francis Hallé est décédé

Sciences Le botaniste français était un infatigable défenseur des forêts primaires.

Le spécialiste des arbres et des forêts tropicales Francis Hallé est mort le 31 décembre à l'âge de 87 ans, à Montpellier. Botaniste de renom et chercheur reconnu par ses pairs pour ses travaux sur la multiplication végétative et l'architecture des arbres, il était surtout connu du grand public pour son dernier projet, la récréation, en Europe de l'Ouest d'une forêt primaire de 70 000 hectares, et pour son radeau des cimes, une expédition spectaculaire destinée à étudier la biodiversité des forêts.

Né le 15 avril 1938 à Seine-Port, Francis Hallé bénéficie de l'influence de son frère Nicolas Hallé (1927-2017), chercheur du Muséum national d'histoire naturelle et dessinateur naturaliste, et hérite de la passion de ses parents pour les plantes.

À la fin des années 1960, il se lance dans des études de biologie qui le conduisent à présenter une thèse de doctorat à l'université d'Abidjan, en Côte d'Ivoire, où il vécut avec sa femme, Odile, avant d'enseigner au Congo-Brazzaville, puis dans l'ex-Zaïre.

Architecture des plantes

À partir de 1964, il se spécialise dans l'étude de l'architecture des plantes vasculaires. Doué pour le dessin, il réalise des dizaines de milliers de croquis, estimant qu'il s'agit du meilleur moyen de se souvenir des végétaux qu'il rencontre. Il est également l'auteur de nombreux ouvrages dont *Plaidoyer pour l'arbre* et *Atlas de botanique poétique*.

Fervent défenseur des forêts primaires, c'est-à-dire les forêts qui n'ont jamais été exploitées par l'homme, il disait à leur sujet: "Ça ne sert à rien, c'est comme Mozart, mais ce serait dommage de se priver de ce que la Terre peut produire de plus beau." Pour le scientifique, la forêt représentait la solution aux problèmes écologiques de notre époque. "C'est la plus grande filtration de carbone atmosphérique, c'est le plus parfait stockage de ce carbone, c'est la plus haute biodiversité, c'est la plus grande stabilité et la plus grande fertilité des sols... Bref, si vous me demandez un antidote à nos problèmes écologiques, la voilà, c'est la forêt primaire", clamait-il dans une interview accordée à *La Libre* en 2021.

Ma. Be.