



## Troubles de l'odorat

🕒 paru le 23/07/2020 • 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 ?

L'odorat est le sens qui nous permet de reconnaître les odeurs. Nous avons, dans le nez, des cellules spéciales qui sont sensibles aux odeurs (cellules olfactives) et les captent. Ces stimulations olfactives sont transmises au cerveau à travers les nerfs olfactifs. Une fois arrivés au cerveau, ils sont convertis en perceptions olfactives.

Les troubles de l'odorat se présentent sous différentes formes

- Une absence d'odorat (anosmie) ;
- Une diminution de l'odorat (hyposmie) ;
- Une sensibilité accrue aux odeurs (hyperosmie) ;
- Une perturbation de l'odorat (dysosmie ou parosmie).

En fonction de la cause du trouble, les troubles de l'odorat sont classés en deux catégories : les troubles de la transmission et les troubles de la perception.

- Dans les troubles de la transmission, vous ne pouvez pas percevoir les odeurs parce que votre nez est bouché.
- Dans les troubles de la perception, le problème se situe au niveau des nerfs qui vont du nez au cerveau ou qui se trouvent dans le cerveau.

Les causes les plus fréquentes de troubles de l'odorat sont :

- une [infection virale du nez et des sinus de la face](#) : elle peut aussi bien provoquer un [gonflement de la muqueuse](#) (trouble de la transmission) qu'endommager les nerfs olfactifs (trouble de la perception) ;
- une [infection bactérienne du nez et des sinus de la face](#) ;
- un gonflement de la muqueuse nasale dû à une [rhinite allergique](#) ou lié à des [polypes nasaux](#) ;
- une rhinite chronique.

D'autres causes sont :

- un traumatisme du crâne : il peut endommager les centres de l'odorat du cerveau, surtout en cas de coup reçu à l'arrière de la tête ;
- l'âge : la sensibilité aux odeurs diminue avec l'âge ;
- une tumeur du cerveau qui endommage les centres de l'odorat ;
- la [migraine](#) ;
- le tabagisme ;
- une maladie, par exemple, une [dépression](#), la [maladie d'Alzheimer](#), la [maladie de Parkinson](#), le [diabète](#) ;
- un manque d'odorat congénital (syndrome de Kallmann) ;
- des substances toxiques ingérées ou inhalées (par exemple la cocaïne) ;
- plus rarement, certains médicaments (corticostéroïdes par voie nasale, sprays nasaux décongestionnants, certains

antibiotiques, certains médicaments cardiovasculaires, des antithyroïdiens).

Une fois sur quatre, on ne trouve aucune cause expliquant la perte de l'odorat.

### Quelle est leur fréquence ?

Après l'âge de 53 ans, 1 personne sur 4 présente un certain degré de perte d'odorat.

La cause est une infection virale des voies respiratoires supérieures dans 20 à 40 % des cas, un problème au niveau du nez et/ou des sinus dans 20 à 30 % des cas, et un traumatisme crânien dans 10 à 20 % des cas.

### Comment les reconnaître ?

L'odorat a une grande influence sur la perception du goût. Avant de vous rendre compte que vous sentez moins bien les odeurs, vous aurez déjà souvent remarqué que votre nourriture [a moins de goût](#).

Les signes peuvent être :

- Ne sentir aucune odeur (anosmie) ;
- Moins sentir les odeurs (hyposmie) ;
- Avoir l'impression que les odeurs sont trop fortes (hyperosmie) ;
- Sentir certaines odeurs ou percevoir des odeurs très désagréables ou des odeurs qui n'existent pas (dysosmie ou parosmie).

La perte de l'odorat liée au vieillissement est si progressive qu'elle passe inaperçue chez la grande majorité des personnes.

En cas de gonflement de la muqueuse nasale, le nez est bouché et vous respirez par la bouche. Une fois la muqueuse dégonflée grâce à l'utilisation d'un spray nasal ou de gouttes, vous retrouvez souvent l'odorat. La perte d'odorat est souvent fluctuante : tantôt vous ne sentez plus rien, tantôt vous sentez encore un peu.

Lorsqu'elle est faite suite à un traumatisme crânien, la perte d'odorat est généralement permanente.

Si votre trouble de l'odorat est lié à une autre maladie, vous avez aussi les symptômes de ces maladies.

### Comment le diagnostic est-il posé ?

Le médecin vous demandera d'abord comment les symptômes ont commencé et comment ils ont évolué : avez-vous eu une infection des voies respiratoires ? Avez-vous complètement perdu l'odorat ou sentez-vous encore des choses ? Avez-vous eu un accident ? Fumez-vous ? ...

Il examine ensuite la région du nez, de la gorge et des oreilles de manière approfondie à l'aide d'un rhinoscope, un instrument qui permet de regarder à l'intérieur du nez. Il vérifie si la structure du nez est normale et s'il n'est pas bouché, et s'il y a par exemple des signes de polypes nasaux ou de [sinusite chronique](#). Les infections de la bouche peuvent dégager de mauvaises odeurs. C'est pourquoi un contrôle approfondi de la bouche et de la gorge est également effectué.

Si le médecin ne trouve aucune cause au trouble de l'odorat, il vous orientera vers l'oto-rhino-laryngologiste (ORL) pour des examens complémentaires. Le trouble d'odorat peut être évalué de 3 façons :

- Vous devez essayer de reconnaître les odeurs testées (tests d'identification) ;
- Vous devez dire si vous sentez quelque chose (tests de valeur-seuil) ;
- Vous devez faire la différence entre différentes odeurs (tests de discrimination).

Si nécessaire, le médecin demandera des examens d'imagerie complémentaires.

### Que pouvez-vous faire ?

Si vous remarquez une diminution de votre odorat et/ou de votre sens du goût, contactez votre médecin. Ces troubles peuvent en effet être dus à différentes causes, qu'il vaut donc mieux examiner.

[Arrêtez de fumer](#), car le tabagisme a une influence négative sur l'odorat.

### Que peut faire votre médecin ?

Le traitement dépend de la cause. Un nez bouché réagit généralement bien aux médicaments (par exemple, un spray à la cortisone) ou à la chirurgie (par exemple, en cas de polypes nasaux, de sinusite chronique ou de déviation de la cloison nasale). Après une infection virale des voies respiratoires supérieures, vous récupérerez souvent votre odorat spontanément, ou du moins partiellement. Cela peut prendre plusieurs mois.

Selon des études récentes, l'entraînement olfactif peut considérablement améliorer et accélérer la récupération après une infection. Pour ce faire, le patient doit sentir quatre parfums différents deux fois par jour pendant au moins six mois.

Il n'existe aucun traitement efficace contre les troubles de la perception après un traumatisme du crâne, même s'ils peuvent s'améliorer légèrement grâce à l'entraînement olfactif.

### En savoir plus ?

- [Anatomie du nez \(image\) – Larousse](#)
- [Anatomie des sinus de la face \(image\) – Larousse](#)
- [Arrêter de fumer. C'est possible – Tabacstop](#)
- [Corticostéroïdes par voie nasale – CBIP – Centre Belge d'Information Pharmacothérapeutique](#)

*Vous cherchez une aide plus spécialisée ?*

- [Centre d'Aide aux Fumeurs \(CAF®\) – FARES – Fonds des Affections Respiratoires](#)
- [Tabacologues – FARES – Fonds des Affections Respiratoires](#)

### Source

[Guide de pratique clinique étranger 'Troubles de l'odorat' \(2000\), mis à jour le 03.04.2016 et adapté au contexte belge le 26.12.2019 – ebpracticenet](#)