

Les 5 sens en éveil



La Vue



L'Odorat



Le Toucher

Afin d'aborder cette thématique, nous vous proposons d'abord de répondre à ce quizz :

Questions	Vrai	Faux
1 - Le goût dépend de l'odorat		
2 - On ne peut rien faire pour empêcher la perte du goût ou de l'odorat		
3 - Le goût et l'odorat peuvent être modifiés par certains médicaments		
4 - Pour donner de la saveur à la cuisine, saler est la seule solution		
5 - Porter des lunettes de soleil permet de prévenir certaines maladies des yeux liées à l'âge		
6 - Pour garder une bonne oreille, il faut retarder le plus possible le port d'un appareil auditif		
7 - Un seul appareil auditif pour les deux oreilles suffit largement		
8 - Le tabac nuit à l'odorat et au goût		
9 - Garder son autonomie n'a rien à voir avec la vue ou l'audition		
10 - Les plaisir de la table dépendent aussi de l'état de notre dentition		
11- De bonnes oreilles et une bonne vue servent aussi à garder l'équilibre		



L'Audition



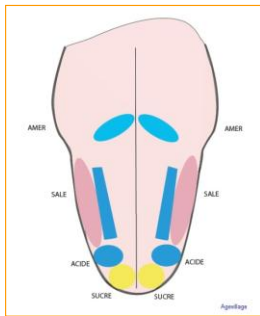
Le Goût

Quelques éléments de réponses :

1 Vrai Le goût et l'odorat sont liés.

La sensation du goût et l'appréciation d'un plat sont des phénomènes complexes qui font intervenir plusieurs paramètres dont :

- **L'odeur** : on s'en rend compte lors d'un rhume qui nuit momentanément au fonctionnement de l'odorat.
- **La texture** : un beefsteak ou un steak haché, une pomme de terre ou de la purée, n'ont pas le même goût.
- **La taille de la portion** : sensation de trop peu ou à l'inverse d'écœurements.
- **La température du plat** : les aliments n'ont pas le même goût selon qu'ils sont froids, tièdes, chauds ou brûlants.
- **La couleur, la présentation et l'ordre** des aliments au sein du repas conditionnent aussi le plaisir de la table.



Mais aussi :

La sensation du goût est liée aux **apprentissages des saveurs**, aux connotations personnelles issues de l'histoire de chaque personne >>> **Importance d'éduquer le goût** : transmission du savoir des grands parents aux petits enfants.

Le goût évolue avec l'âge : de 0 à 3 ans, on mange facilement de tout ; entre 3 et 6 ans, l'enfant trie ses aliments, en refuse certains ; et à l'âge adulte, attrait pour le salé et l'amer.

2 Faux Avec l'avancée en âge, la sensibilité au salé et à l'acide diminue plus vite que la perception du sucré et de l'amer. On note une tendance à préférer les goûts plus intenses, plus acides ou plus salés, et plus sucrés. Le sujet âgé aime les plats de son enfance. Malgré tout cela, il faut **continuer de vouloir partager le plaisir de la table, soigner la présentation, prendre le temps de manger, découvrir de nouveaux plats...**

3 Vrai Certains médicaments peuvent modifier le goût et l'odorat.

Les médicaments peuvent modifier le goût : 1/3 des médicaments !

Médicaments qui peuvent modifier le goût : hypocholestérolémiants, anticoagulants ou antihistaminiques, agents antimicrobiens, analgésiques, anti-inflammatoires, psychotropes, certains antihypertenseurs ou diurétiques. Ne pas oublier les anticholinergiques (réduction salivation).

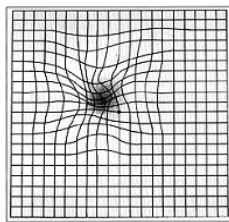


4 Faux. Le sel n'est pas le seul à pouvoir relever un plat, pensons aux épices et aux herbes aromatiques.

Nous avons le choix, certains très connus (Basilic, Cumin, Estragon, Gingembre, Persil, Piment, Cannelle, Thym, Laurier, Ciboulette, Moutarde, Muscade, Poivre) et d'autres moins (Safran, Cardamome, Coriandre, Maniguette, Nigelle, Romarin, Vadouvan, Curcuma, Curry, Kaloupilé, Macis.....).



5 Vrai Portez des lunettes de soleil est un moyen de prévention efficace contre la DMLA (Dégénérescence Maculaire Liée à l'Age). Il s'agit d'un vieillissement trop rapide de la macula, zone située au centre de la rétine. Elle peut survenir à partir de 50 ans. Consulter l'ophtalmologiste régulièrement.



Vision d'une grille d'Amsler par un patient atteint de DMLA



6 Faux Plus le port d'une prothèse auditive est instauré tôt, plus l'adaptation est facile.

Si les conversations me sont difficiles, je fais souvent répéter mes interlocuteurs, j'augmente le son de la télévision, le brouhaha me gêne terriblement, je parle de plus en plus fort, j'ai peut-être des troubles de l'audition, je dois consulter.

Il existe aujourd'hui des solutions efficaces et discrètes pour compenser la plupart des baisses de l'audition liées à l'âge.

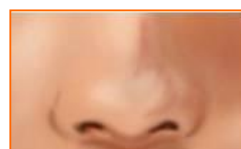
Cependant, l'adaptation à l'appareil dépend de la qualité de l'adaptation réalisée par l'audioprothésiste, mais aussi de la persévérance de la personne malentendante.

Porter un appareillage suppose une démarche personnelle indispensable à la réussite de l'appareillage. La période d'adaptation peut être de 1 à 3 mois environ.



7 Faux Si les deux oreilles sont atteintes par une baisse de l'audition et que vous n'appareillez qu'une seule oreille, votre audition globale sera déséquilibrée. Pour retrouver une audition stéréophonique plus harmonieuse et plus équilibrée, **l'audioprothésiste conseille souvent d'appareiller les deux oreilles.**

8 Vrai Le tabac nuit au goût et à l'odorat. Cependant, à l'arrêt du tabac l'odorat redevient normal, ce qui surprend les anciens fumeurs et doit être présenté comme l'un des bénéfices de l'arrêt de la consommation.



9 Faux Préserver ses sens dont la vue et l'audition, c'est plus de plaisir et plus d'autonomie.

Dans chacune de nos activités du quotidien nos sens sont en éveil: balade en forêt, partage d'un repas, sortie avec son animal de compagnie, jeux avec ses petits-enfants, ou encore conduire....



10 Vrai Les plaisirs de la table passent par une bonne dentition. Un brossage efficace après chaque repas et une visite chez le dentiste au moins une fois par an est préconisé.

11 Vrai La vue et l'audition jouent un rôle essentiel dans notre équilibre.

En effet, des informations provenant de différents capteurs situés au niveau des muscles et tendons mais aussi visuels et de l'oreille interne sont transmises au système nerveux central et permettent ainsi le maintien de l'équilibre. Des informations contradictoires en provenance des différents capteurs induisent des troubles de l'équilibre comme le vertige.

La perception visuelle de l'environnement facilite l'orientation dans l'espace.

L'oreille interne joue un rôle essentiel, un dérèglement de celle-ci peut provoquer des troubles de l'équilibre.



« **Toute expérience passe par nos sens.** » Le vieillissement affecte le corps entier, y compris comment l'on voit, goûte, touche, entend et sent le monde qui nous entoure. Vue, ouïe, toucher, goût, odorat évoluent et peuvent faiblir mais ce n'est pas une fatalité.



A nous d'entretenir nos 5 sens en éveil !

Pour toute information complémentaire, n'hésitez pas à contacter l'ARSEPT : Aurore SALESSE au 06 07 37 17 93 salesse.aurore@auvergne.msa.fr, ou vous rapprocher de la structure qui vous a adressé ce document.

Prenez soin de vous !