



FICHE

CONSEIL

N°24

Que faire si le goût de la personne est altéré ?

D'UNE MANIÈRE GÉNÉRALE

- ◆ Orientez sa consommation alimentaire vers les **produits qu'elle tolère le mieux et qui lui font plaisir**
- ◆ Proposez-lui de **consommer les boissons qui laissent une saveur agréable dans la bouche** : eau, thé, jus de fruit frais, boissons gazeuses citronnées, limonade
- ◆ Laissez-la consommer les aliments à une **température qui lui convient**, fraîche ou froide plutôt que tiède ou chaude par exemple
- ◆ Jouez un maximum sur **la variété** (plusieurs choix) avec une **adaptation en goût et en texture**



QU'EST-CE QUI PEUT CAUSER UNE ALTERATION DU GOUT ?

- ◆ **Vieillir** peut parfois s'accompagner d'une baisse des capacités à percevoir les odeurs et les saveurs
- ◆ **Une maladie ORL, la COVID, la SLA*** par exemple peuvent donner des troubles du goût
- ◆ **Des problèmes bucco-dentaires** peuvent jouer
- ◆ **Le prise d'un ou plusieurs médicaments** peut accentuer la perception du goût, ou l'altérer (surtout si plusieurs médicaments)
- ◆ **La dépression** peut être associée à des troubles du goût
- ◆ **Des modifications cognitives, une maladie du cerveau, un trauma crânien** peuvent également être responsables
- ◆ **Le tabagisme, l'exposition à des polluants** peuvent aussi jouer



* SLA : Sclérose Latérale Amyotrophique

RECOMMANDATIONS

◆ Si les repas paraissent **FADES** à la personne :

- Proposez-lui d'aromatiser les plats et de diversifier les assaisonnements : sauces plus ou moins épicées, fines herbes, coulis de tomates
- Pensez à des accompagnements (légumes, pâtes, riz, etc.) **variés et assaisonnés**
- Proposez-lui des assaisonnements majorés : en sel, dans la mesure où ceci n'est pas contre indiqué par son état cardiaque, sa tension artérielle ou un autre problème (traitement corticoïde, dialyse, état cirrhotique)
- Incitez-la à privilégier les aliments ayant une saveur plus prononcée : fromages fermentés, charcuterie type jambon cru

◆ Si la personne trouve certains aliments **AMERS OU A GOUT MÉTALLIQUE** :

- **La viande** → proposez-lui de choisir plutôt de la viande blanche, du poisson, des œufs et des laitages plutôt que de la viande rouge
- **Les légumes verts** → incitez-la à les accompagner avec des féculents : pommes de terre, pâtes, riz, céréales
- **Les compléments nutritionnels oraux (CNO)** → demandez-lui de varier les goûts et les textures

◆ Si les aliments semblent **TROP SALÉS** à la personne :

Demandez-lui de limiter l'usage du sel de cuisine ; éviter les aliments très salés (charcuteries, fromages, gâteaux apéritifs, chips) est également favorable

◆ Si les aliments lui paraissent **TROP SUCRÉS**

Suggérez-lui de privilégier les desserts préparés sans sucres ou peu sucrés : entremets, fruits pochés, compotes sans sucre, gâteaux de riz ou de semoule sans sucre

◆ Si les aliments lui semblent **ACIDES**

Proposez-lui d'accompagnez les fruits et les légumes d'une sauce plus onctueuse à base de lait : crème fraîche, béchamel ou gratins de légumes, soufflés, mousses de fruits (fruits mixés à base de fromage blanc ou de chantilly)

◆ **En cas de dégoût pour la viande :**

- **Proposez des cuissons différentes :** marinade, cuisson basse température, confits, mijotés, papillotes
- **Proposez plutôt les poissons, les préparations à base d'œuf et les plats complets :** brandade, lasagnes de légumes, crêpes fourrées
- **Incitez la personne à consommer plus de fromages et de laitages**
- **Proposez des associations céréales + légumes secs :**
 - Couscous végétarien = semoule + pois chiches
 - Minestrone = pâtes + haricots secs
 - Chili sin carne = riz + haricots rouges
- **Proposez des associations céréales + produits laitiers :**
 - Riz ou semoule au lait
 - Crêpes
 - Pizzas au fromage

LISTE DES TRAITEMENTS POUVANT ALTERER LE GOUT ET L'ODORAT

- ◆ **Anxiolytiques et hypnotiques :** Alprazolam®, Diazépam®, Estazolam® par exemple
- ◆ **Antidépresseurs :** Amitiptyne®, Clomipramine®, Désipramine®, Paroxétine® par exemple
- ◆ **Neuroleptique :** Fluphénazine®, Rispéridone®, Trifluopérazine®
- ◆ **Lithium**
- ◆ **Antiparkinsoniens :** L-Dopa®, Trihexyphénidyle®, Scopolamine®, Apomorphine®, Pergolide®
- ◆ **Anticonvulsivants :** Carbamazépine®, Felbamate®, Phénytoïne®
- ◆ **Antidiabétiques :** Metformine®, Glipizide®, Arcabose®, Insuline® par exemple
- ◆ **Antiproliférants :** Cisplatine®, Doxorubicine®, Interleukine-2®, Méthotexate® par exemple
- ◆ **Anti-ulcéreux :** Cimétidine®, Farnotidine®, Sucralfate®, Inhibiteurs de la pompe à protons par exemple
- ◆ **Cardio : IEC et Bêtabloquants Inhibiteur calcique antiarythmiques :**
Captopril®, Propanolol®, Amiodipine®, Thiazidique® par exemple
- ◆ **Hypolipémiants :** Colestyramine®, Ciofibrate®, Pravastatine® par exemple
- ◆ **Agents anti-infectieux :** Sulfamides®, Amoxicilline®, Levamisole® par exemple
- ◆ **Antalgiques et anti-inflammatoires :** Paracétamol®, Morphinique®, Glucocorticoïdes® par exemple
- ◆ **Médicaments de l'asthme :** Aérosol, Corticoïdes®, Bétamimétiques® par exemple

NE PAS OUBLIER

- ◆ **En cas de perte de poids ou d'appétit importante, il est nécessaire de peser la personne régulièrement (au minimum 1 fois/mois) et :**
 - D'enrichir son alimentation
 - De signaler la perte de poids ou d'appétit au médecin, qui si besoin prescrira des compléments nutritionnels oraux riches en énergie/protéines, sous forme liquide ou crème
- ◆ **Conserver si possible 3 repas par jour est fondamental, en veillant à l'équilibre alimentaire**
(cf. **annexe 12** Alimentation équilibrée pour l'adulte et la personne âgée)
 - **Manger équilibré, c'est :**
 - manger varié, aucun aliment n'est interdit
 - apporter à son corps tout ce dont il a besoin pour vivre de manière optimale et prévenir les maladies
- ◆ **Si la personne porte une prothèse dentaire, elle doit manger avec la prothèse, si elle est bien tolérée.** Elle a à la fois un impact sur la mastication mais également sur la perception du goût

