



Diminution des sens avec l'âge

La vue, l'ouïe, l'odorat, le toucher et le goût.

Ces derniers constituent nos 5 sens. Des sens parfois sous-estimés ou mal connus mais pourtant si importants !

Découvrez dans cette page leurs rôles, leurs particularités et leur évolution tout au long de notre vie.



RÔLE

- Perception interne de signaux externes et communication avec le monde extérieur
- Perception de sensations, plaisantes ou non
- Orientation de notre comportement alimentaire (choix alimentaire, sensations alimentaire)

ORIGINE

- Développement in utero chez le fœtus
- D'abord le toucher, le goût, l'odorat, l'ouïe et finalement la vue
- Enrichissement au fil des expériences et des découvertes sensorielles
- Répertoire sensoriel individuel, dépendant de nos expériences

EVOLUTION

- Perturbation : maladies, prises de médicaments, accident
 - Déclin physiologique lié à l'âge, variable selon les individus
 - Impact variable sur l'autonomie alimentaire (par ordre d'importance :
Odorat et goût > vue > toucher > ouïe)
-

LA VUE

Sens physique : observation et l'analyse du monde extérieur

- Déclin naturel → la presbytie : le cristallin s'épaissit et devient moins élastique, l'adaptation devient plus difficile
- Symptômes : vision floutée, champ visuel réduit, couleurs ternies
- Conséquences en lien avec l'autonomie alimentaire : difficulté à trouver les ingrédients, à les préparer (découpe), à utiliser l'électroménager, place des aliments dans l'assiette, identification des aliments, localisation des couverts et de la vaisselle sur la table → diminution de l'autonomie et du plaisir !



L'OUÏE

- Sens physique : communication avec le monde extérieur
- Déclin naturel → presbycusie qui atteint les deux oreilles
- Symptômes : d'abord diminution de la perception des sons aigus (voix d'enfants, chants d'oiseaux), puis de toutes les fréquences. Bruits de fond devenant par la suite plus présents.
- Conséquences en lien avec l'autonomie alimentaire : impact moindre sur la consommation alimentaire
- Pour plus d'informations : www.tout-ouie.ch/maladies-de-loreille/presbycusie/



LE TOUCHER

- Sens physique : communication avec le monde extérieur et identification

des objets qui nous entourent

- Déclin naturel → l'hypoesthésie (le nombre de mécanorécepteurs diminue et les fibres nerveuses s'abîment)
- Symptômes : perception moins importante de la douleur. Les sensations de température, de pression et de vibrations diminuent aussi avec l'âge.
- Conséquences en lien avec l'autonomie alimentaire : risque de brûlures ou de blessures → diminution de l'autonomie en cuisine, difficultés de préhension des objets → Attention à la température des objets en cuisines ainsi qu'aux ustensiles acérés ou coupants !
- Pour plus d'informations : <https://lejournal.cnrs.fr/articles/quand-le-toucherdecline>



L'ODORAT

- Sens chimique : perception et identification des senteurs qui nous entourent
- Déclin naturel → presbyosmie : diminution de la sensibilité de certains odorants (alimentaires, gaz) et des capacités d'identification des odeurs (cognitif)
- Symptômes : diminution ou perte complète de la perception des odeurs
- Conséquences en lien avec l'autonomie alimentaire : baisse de l'appétit, du plaisir de manger et de cuisiner, risque majoré de dépression, système de protection diminué (aliments avariés, odeur de gaz, de fumée)
- Pour plus d'informations : <http://www.olfaction.cnrs.fr/?q=accueil>



LE GOÛT

- Sens chimique : perception et identification des saveurs et arômes qui nous entourent
- Déclin naturel → le seuil de perception de la saveur s'élève donc la concentration de la saveur ou de l'arôme doit être augmentée pour atteindre une perception normale, modification de la composition et du débit de la salive et ralentissement du renouvellement des cellules sensorielles
- Symptômes : diminution ou perte complète de la perception des saveurs et des arômes
- Conséquences en lien avec l'autonomie alimentaire : baisse de l'appétit, du plaisir de manger et de cuisiner, risque majoré de dépression, système de protection diminué (aliments avariés)

- Pour plus d'informations
: <http://www.afdn.org/fileadmin/regions/alsace/20150521-evolution-perceptionvieillissement.pdf>

