

En poursuivant votre navigation sur ce site, vous acceptez l'utilisation de cookies créés par nous-mêmes ou par des tiers pour vous proposer du contenu personnalisé.

Pour en savoir plus sur la protection de vos données, [cliquez-ici](#).

Accepter

Personnaliser les cookies

Se connecter | S'inscrire

Play Suisse | À propos - Radio Télévision Suisse

INFO

SPORT

CULTURE

PLAY RTS

RADIO

RECHERCHER

TV

PROGRAMME TV

MÉTÉO

PLUS

INFO

EMISSIONS TV ▼

RADIO ▼

PODCASTS ▼

COVID ▼

SUISSE ▼

MONDE

Rechercher

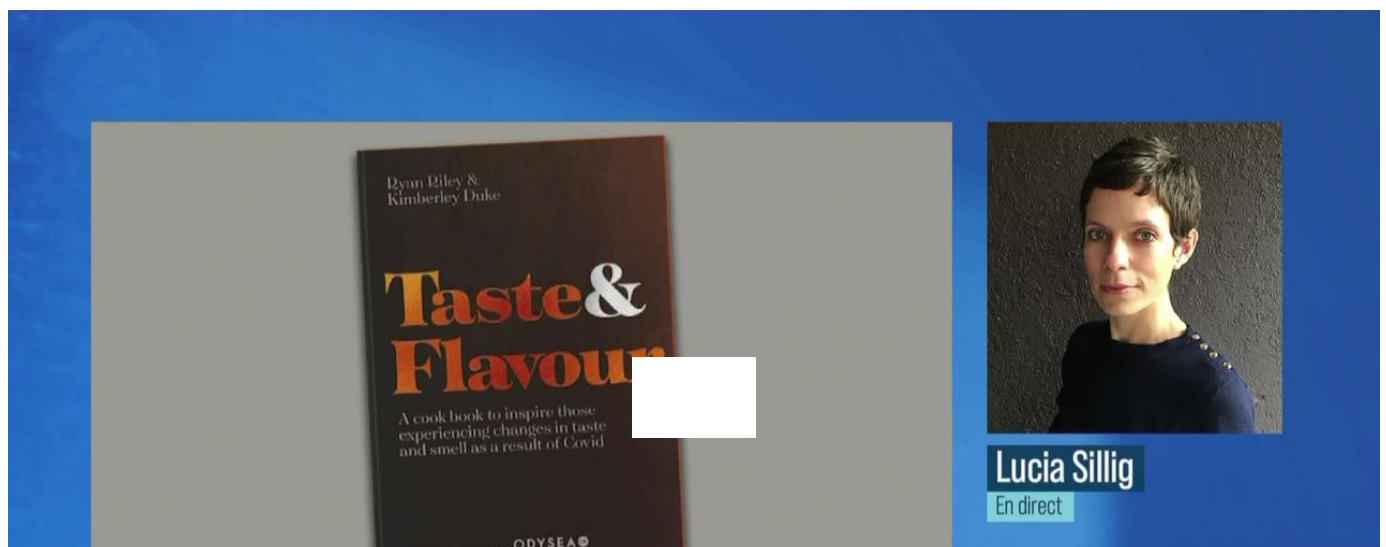
ECO

PLUS ▼

## Médecine

Modifié hier à 21:06

# Des recettes de cuisine qui contournent la perte de goût et d'odorat liée au Covid



**FORUM** Covid Des recettes pour ceux qui ont perdu le goût et l'odorat

Des recettes pour les personnes qui ont perdu le goût et l'odorat à cause du Covid-19 / Forum (vidéo) / 2 min. / hier à 18:00

**Beaucoup de personnes atteintes par le Covid-19 connaissent une perte de l'odorat et, par conséquent, du goût, les deux sens étant très liés. Un livre de recettes vient de paraître pour redonner du plaisir à manger à ces malades.**

La perte de goût concerne, selon des études, entre 40 et 85% des personnes infectées par le coronavirus. La fourchette n'est pas très précise, mais pointe le fait qu'une part substantielle des malades voit son odorat affecté et aussi, par rebond, son goût. Une perte très soudaine, arrivant souvent avant les autres symptômes: un bon signal d'alarme, en somme.

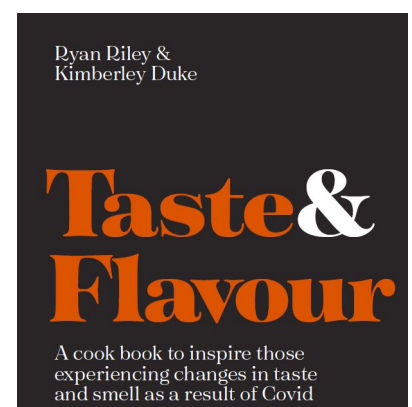
Les scientifiques n'en comprennent pas encore toute les raisons, mais il semble que le virus attaque notamment les récepteurs olfactifs: des neurones logés tout en haut de la cavité nasale, possédant de petits cils pour capter les molécules odorantes. Or, chez certaines personnes infectées par le Covid-19, ces récepteurs perdent leurs cils, d'où la perte d'odorat.

Normalement, ces cils repoussent après la fin de l'infection en une dizaine de jours, mais il y a aussi des cas où l'anosmie peut durer des mois, avec peut-être d'autres cellules de la zone qui sont affectées.

## Manger, une expérience multisensorielle

Et c'est aussi de là que vient la perte de goût, car manger est une expérience multisensorielle. Nos papilles nous donnent les informations de base: le sucré, le salé, l'acide, l'amer ou l'umami – le goût du bouillon ou des champignons. Intervient encore la consistance: c'est le sens du toucher. Tout le reste de la saveur consiste en l'odeur qui remonte du fond de notre gorge vers le nez, surtout au moment d'avaler.

Donc perdre l'odorat signifie perdre une composante essentielle de l'expérience gustative, ce qui peut peser sur la santé physique et morale. D'où l'idée de faire un livre de recette exprès pour les personnes touchées par ce problème: il a été mis au point par **Life Kitchen**, une organisation britannique à but non lucratif qui travaille déjà avec des personnes qui ont des troubles du goût liés à des cancers.



Les recettes évitent plusieurs aliments comme les œufs

Les recettes évitent plusieurs aliments comme les œufs, l'ail, les oignons ou la viande rôtie: des nourritures apparemment souvent assez repoussantes pour les personnes atteintes par une anosmie ou une parosmie – une distorsion de l'odorat – liée au SARS-CoV-2.

Ces personnes peuvent en revanche encore sentir les goûts de base, tout comme les sensations – comme la brûlure du piment, la fraîcheur de la menthe, ou le picotement du wasabi – qui passent par le trijumeau, un nerf crânien.

Importance est aussi donnée à la texture, un aspect qui aide beaucoup à rendre la nourriture plus attractive. Les recettes en anglais du livre **Taste & Flavour**, gratuit et **téléchargeable**, jouent sur tous ces aspects de l'activité qui consiste à manger et à en retirer de la satisfaction.

Sujet radio: Lucia Sillig

Adaptation web: Stéphanie Jaquet

Publié hier à 19:17 - Modifié hier à 21:06

## Des plats originaux

Le livre propose par exemple des tacos d'ananas, avec un mélange composé de tomates, de feta, de concombres et de citron vert.

Pour les plats principaux, les malades anosmiques du coronavirus semblent plébisciter les pommes de terre: une sorte de nourriture refuge parce qu'elles ont un goût naturellement fort en umami.

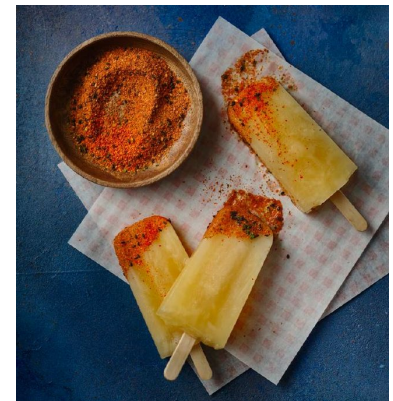
Taste and Flavour conseille de renforcer ce goût si agréable des patates avec de la pâte miso, du beurre, du vinaigre et quelques herbes.

Quant au dessert, on pourra essayer la glace à l'eau pomme-gingembre, trempée dans un mélange d'épices japonaises à base de piment, de sésame et de zeste de mandarine.

Bon appétit!



Taste & Flavour, un livre de cuisine pour inspirer celles et ceux qui expérimentent des changements du goût et de l'odorat à cause de Covid. [Ryan Riley/Kimberley Duke - Life Kitchen]



Des glaces à l'eau pomme-gingembre avec des épices japonaises à base de piment, sésame et zeste de mandarine... miam! [Taste & Flavour - Life Kitchen]

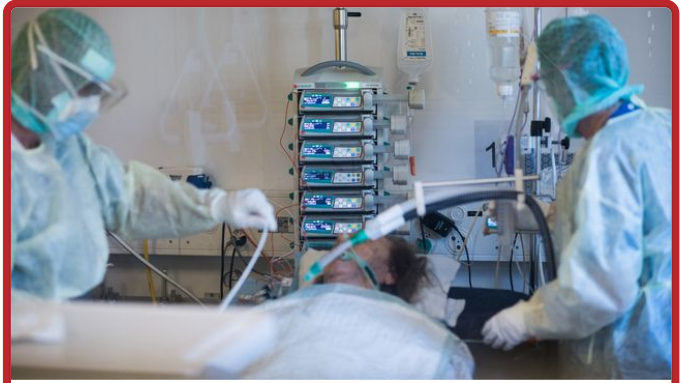
## À consulter également



**Comment retrouver le goût et l'odorat après avoir contracté le Covid?**

**Le 12h30**

Le 9 février 2021



**Les symptômes liés au Covid-19 sont plus variés qu'on ne l'avait imaginé**

**Sciences-Tech.**

Le 16 juillet 2020



**Les symptômes après la maladie du Covid-19 peuvent durer longtemps**

**Sciences-Tech.**

Le 7 mai 2020



**Le dossier consacré à l'épidémie de coronavirus**

**L'épidémie de coronavirus**

Le 3 mars 2020

## À propos de la RTS

A propos

FAQ

Conditions générales

Charte de confidentialité

Contact

Travailler à la RTS

Communiqués de presse

Play Suisse

Recevoir nos programmes

Comment écouter nos podcasts

Ventes aux professionnels

Visiter les studios

RTS Avec Vous

RTSR

Médiation

Assister aux  
émissions

La Boutique RTS

SRF | RSI | RTR | SWI

---

RTS Radio Télévision Suisse, succursale de la Société suisse de radiodiffusion et  
télévision