

Protéger ses 5 sens

Le vieillissement des organes des sens : une certaine réalité, pas une fatalité

Vue, ouïe, toucher, goût, odorat évoluent et peuvent faiblir mais ce n'est pas une fatalité. La prévention s'impose.

- **La vue** - « [les maladies de l'œil](#) » (cataracte, glaucome, dégénérescence maculaire) surviennent tardivement ; la fréquence des cataractes, en particulier, augmente avec l'âge. Causé par le jaunissement ou la décoloration de la cornée, ce trouble réduit la quantité de lumière atteignant la rétine, fausse les couleurs, rend difficile la perception précise des objets. Elle s'opère désormais parfaitement.

- **L'ouïe** - Les causes de la perte de l'[audition](#) sont multiples. Les pertes sont plutôt sélectives que totales. Les [troubles de l'audition](#) (presbycusie, acouphènes) se dépistent et des [aides auditives](#) existent (contour d'oreille, aides : intra auriculaire, techniques, technologiques)

- **Le toucher** - En général, les récepteurs cutanés restent intacts mais la transmission au système nerveux central peut faire défaut. Certaines sensations, notamment pour garder l'équilibre, en diminuant peuvent provoquer des chutes. En revanche, caresses, tendresse sont ressenties jusqu'au bout. [La sexualité des gens âgés](#) est un tabou qu'il convient de lever.

- **Le goût et l'odorat sont liés.** Le vieillissement n'entraîne pas forcément leur détérioration. Toutefois, certaines personnes trouvent leur nourriture plus fade et peuvent perdre l'appétit : attention alors au risque de dénutrition. La dépression, souvent cause de ces pertes, doit être traitée médicalement.

Que faire pour préserver ses sens ?

- Surveiller la vue. Consulter l'ophtalmologiste dès la moindre douleur pour prévenir les maladies liées au vieillissement. N'hésitez pas à porter des [aides optiques](#) (loupes, lunettes). La rééducation est parfois possible (orthoptie).

- Vérifier régulièrement son audition. La surdité, même légère doit être corrigée, pour éviter l'isolement et l'exclusion. Préparer des plats variés, des mets parfumés, des repas chaleureux, conviviaux pour réactiver le goût et .. l'odorat !

- Avoir une vie sociale et familiale, autant que autant que faire se peut, rester entouré de ses enfants, amis proches, petits-enfants et partager avec eux, permet de garder ses sens éveillés et donne sens .. à la vie !

Agevillage - FG
mis à jour le 13/08/2008

[Retour vers la liste des articles pour le dossier: Santé pratique](#)