

## CACHEXOPHOBIE Peur de maigrir

### Comprendre la cachexophobie : quand la peur de maigrir devient une prison invisible

Vous entendez partout parler de la peur de grossir, des régimes, des calories, des silhouettes « trop » ou « pas assez ». Pourtant, il existe une autre angoisse, rarement nommée, presque taboue : la **peur obsédante de trop maigrir**, de « faire malade », de disparaître dans un corps jugé trop mince. Cette peur, on peut la nommer **cachexophobie**, par analogie avec la *cachexie*, cet état de maigreur extrême souvent associé aux maladies graves.

Imaginez : chaque variation sur la balance devient une alerte, chaque remarque du type « tu as minci » est vécue comme une menace. Vous mangez « pour ne pas inquiéter », vous surveillez vos bras, vos joues, votre reflet, non pas pour maigrir, mais pour éviter à tout prix l'apparence de la maladie. Derrière cette angoisse se cache une expérience intime, parfois une histoire de deuil, de maladie, d'hospitalisation, ou simplement un monde saturé d'images où le corps trop maigre signifie danger ou perte.

### En bref : ce qu'il faut savoir sur la cachexophobie

#### Définition

Terme non encore officiel, mais utile pour décrire une **peur intense de devenir très maigre**, d'avoir un corps associé à la maladie, à la fragilité ou au rejet social.

#### Intention de ce texte

Vous aider à mettre des mots sur cette angoisse, comprendre ses racines, différencier ce phénomène des troubles alimentaires classiques, et repérer les leviers de soin.

#### À ne pas confondre

Avec l'obésophobie (peur de grossir), l'anorexie mentale (peur de prendre du poids) ou la simple insatisfaction corporelle. Ici, la peur centrale porte sur la *maigreur extrême* et son image sociale.

#### Pourquoi c'est sérieux

Parce que cette peur peut modifier l'alimentation, la vie sociale, la sexualité, la façon de choisir ses vêtements et d'oser des projets, en nourrissant anxiété et évitements.

### Comprendre ce que recouvre vraiment la cachexophobie

#### Un mot rare pour une peur très répandue... mais silencieuse

La littérature scientifique n'utilise pas encore le terme « cachexophobie », mais elle décrit très bien les éléments qui l'entourent : l'anxiété liée au poids, la stigmatisation des corps trop gros ou trop maigres, et l'impact psychique de ces normes sur l'estime de soi. Les études montrent que le poids « déviant » – qu'il soit élevé ou très bas – est l'un des motifs les plus fréquents de moqueries, de discriminations et de commentaires intrusifs.

La **cachexie**, elle, est un état médical de maigreur extrême, souvent observé dans le cancer, les insuffisances cardiaques ou rénales, les maladies respiratoires sévères. Visuellement, elle marque les proches : joues creusées, muscles fondus, fatigue, impression que le corps n'a plus de réserves. Pour certaines personnes, avoir vu un parent, un ami ou un patient dans cet état crée une association très forte : « maigreur = mort qui approche ».

Dans ce contexte, on comprend qu'une partie de la population puisse développer un rapport inversé au poids : non pas la peur de grossir, très décrite, mais la peur viscérale de se rapprocher, de près ou de loin, de cette image de maigreur grave. Cette peur n'a pas encore une place claire dans les classifications psychiatriques, mais elle s'intègre au vaste champ des **peurs liées au corps** et à l'image corporelle.

### **Une phobie du corps « malade » plus que de la minceur en soi**

La cachexophobie ne se réduit pas à « ne pas aimer être mince ». Elle renvoie bien plus souvent à la peur d'être perçu comme malade, affaibli, en danger, ou « déjà perdu » aux yeux des autres. Dans les témoignages cliniques, on retrouve des phrases comme : « Je ne veux pas qu'on me regarde comme on regardait mon père à la fin », « j'ai peur qu'on pense que je suis cancéreux », « j'ai peur de disparaître ». Ces formulations ne parlent pas de mode ou d'esthétique, elles parlent de survie et de dignité.

Parfois, cette peur est plus subtile : pour certaines personnes ayant un passé de trouble alimentaire, atteindre une silhouette très mince ravive le spectre de retomber dans un état de détresse physique et psychique. Des travaux sur les troubles du comportement alimentaire insistent d'ailleurs sur le rôle central des **peurs spécifiques** (peur de grossir, peur de manger, peur du jugement) dans la persistance des symptômes. Il est cohérent d'y ajouter, au moins cliniquement, la peur de rebasculer dans la maigreur extrême.

### **Ce qui distingue la cachexophobie des autres troubles liés au poids**

#### **Face à la peur de grossir : un miroir inversé**

Le terme « obésophobie », ou peur de prendre du poids, est bien mieux documenté et reconnu comme une forme d'anxiété spécifique pouvant se lier aux troubles alimentaires. Les personnes concernées craignent la hausse de la balance, multiplient les régimes, les restrictions, parfois au prix de leur santé. Dans l'anorexie mentale, « prendre du poids » ou « devenir gros » devient un scénario catastrophique qui domine la vie quotidienne.

Dans la cachexophobie, la scène mentale est renversée. Le scénario catastrophe n'est pas « je vais grossir », mais « je vais maigrir au point que mon corps parle à ma place ». Certaines personnes mangent au-delà de leur faim « pour ne pas perdre un gramme », choisissent des vêtements qui amplifient le volume ou recherchent la musculation surtout pour « s'épaissir » plutôt que pour le plaisir du mouvement. Le point commun avec les autres troubles liés au poids : c'est la **peur** – et non la réalité du corps – qui tient le volant.

ASPECT CLÉ	CACHEXOPHOBIE (PEUR DE MAIGRIR)	OBÉSOPHOBIE / PEUR DE PRENDRE DU POIDS
Peur centrale	Devenir très maigre, « faire malade », perdre sa force ou son attractivité.	Grossir, devenir « gros », perdre le contrôle du poids.
Image associée	Corps fragilisé, cachectique, fin de vie, maladie grave.	Corps stigmatisé, jugé paresseux ou sans volonté dans les représentations sociales.
Stratégies fréquentes	Manger « pour tenir », éviter le sport qui fait perdre du poids, surveiller toute baisse sur la balance.	Restriction alimentaire, sport excessif, régimes répétitifs, calculs caloriques.
Risque sous-jacent	Surveiller à l'excès, développer une anxiété généralisée autour de l'apparence et de la santé.	Développer ou entretenir un trouble du comportement alimentaire (anorexie, boulimie, etc.).
Point commun	Le poids devient un indicateur moral et existentiel plus qu'un simple paramètre de santé.	

### La frontière avec les troubles des conduites alimentaires

Les études sur les troubles alimentaires montrent que les peurs autour du poids et de la nourriture sont très diverses : peur de grossir, peur de manger, peur d'être jugé, peur des sensations corporelles, etc. Beaucoup de patient·es ne se reconnaissent pas dans l'image stéréotypée de l'anorexie, mais présentent un rapport au corps et au poids profondément anxieux. La cachexophobie peut coexister avec un trouble alimentaire, mais elle peut aussi exister de manière isolée, chez des personnes dont le comportement alimentaire reste globalement « dans la norme ».

Une recherche récente souligne que le **poids « trop bas »** comme le poids « trop élevé » sont tous deux des motifs de stigmatisation avec impact psychologique important, y compris chez des personnes sans diagnostic de trouble alimentaire. Cela signifie que l'angoisse de maigrir trop peut s'ancrer dans un environnement social où les corps jugés « extrêmes » – vers le haut ou vers le bas – sont souvent interprétés comme le signe d'un problème personnel, d'un manque de contrôle ou d'un drame caché.

### Les causes possibles : là où la peur s'accroche

#### Traumatismes liés à la maladie, à la fin de vie ou à l'hôpital

La cachexie est très fréquente dans les cancers avancés, certaines insuffisances cardiaques ou respiratoires, avec une perte de poids massive et une impression de « corps qui s'éteint ». Dans les services d'oncologie, de soins palliatifs ou de gériatrie, cette image est omniprésente. Voir un proche fondre littéralement peut marquer à vie, parfois bien plus que les mots prononcés à ce moment-là. La maigreur devient alors un signal de danger absolu, presque un raccourci visuel pour dire : « ça y est, on va le perdre ».

Pour certaines personnes, l'expérience personnelle d'une maladie sévère, d'une hospitalisation longue, d'une chirurgie, a laissé un souvenir ancré dans le corps : vêtements trop grands, remarques du personnel soignant, photos où l'on ne se reconnaît plus. Cette mémoire sensorielle peut transformer toute nouvelle perte de poids en déclencheur de panique, même si la situation actuelle n'a rien de comparable sur le plan médical.

### **Normes esthétiques : quand les corps « trop minces » inquiètent autant qu'ils fascinent**

Les recherches sur l'image corporelle montrent que notre rapport au corps est modelé par un mélange de normes sociales, de médias, d'histoire familiale et d'expériences personnelles. Pendant longtemps, la minceur a été vendue comme un idéal absolu. Mais, dans le même temps, les images de corps trop maigres sont associées à la maladie, à la drogue, à la dépression, à la misère. On peut donc grandir dans un double discours où « être mince » est valorisé, mais « être très mince » fait peur.

Certaines études montrent que les corps « hors norme » – que ce soit vers la maigreur ou vers l'obésité – sont davantage exposés aux jugements sociaux, aux discriminations et aux stéréotypes négatifs. La personne cachexophobe peut alors se dire : « Si je maigris trop, on va croire que je suis drogué-e, malade, fragile, pas fiable ». La peur n'est pas seulement médicale, elle est aussi sociale et identitaire : peur de perdre son rôle, sa crédibilité, sa place dans le groupe.

### **Terrain anxieux et hypervigilance au corps**

Les troubles anxieux sont connus pour se nourrir des sensations corporelles : un battement de cœur trop rapide devient signe de crise cardiaque, un vertige devient menace de malaise, un symptôme digestif devient signal de maladie grave. Dans la cachexophobie, toute variation de poids perçue comme « négative » peut alimenter une boucle similaire : « J'ai perdu 2 kilos, ça veut dire que quelque chose cloche, et si c'était grave ? ».

Des travaux sur l'image corporelle et les troubles alimentaires décrivent un phénomène de **vigilance sélective** : plus on surveille certaines parties de son corps, plus les détails deviennent menaçants. Une personne cachexophobe peut ainsi scruter ses poignets, ses joues, ses cuisses pour y chercher des signes de « fonte » ou de « creusement ». Ce n'est pas de la vanité : c'est une tentative de contrôle sur ce qui fait peur, parfois au prix d'une grande souffrance silencieuse.

### **Comment cette peur se manifeste au quotidien**

#### **Signaux d'alerte dans les pensées et les émotions**

On ne devient pas cachexophobe du jour au lendemain. Le plus souvent, la peur s'installe par touches, à travers des pensées répétitives : « Si je continue à perdre, ça va se voir », « on va me demander si j'ai un cancer », « je vais faire fuir les gens ». Les recherches sur les phobies montrent que ces pensées s'accompagnent presque toujours d'une surestimation du danger et d'une sous-estimation de ses ressources.

Émotionnellement, cela se traduit par un mélange d'**anxiété**, de honte et parfois de colère. Honte d'être obsédé-e par le poids dans une société qui valorise la minceur. Colère contre un corps jugé « traître » qui maigrit dès que le stress augmente, dès qu'un problème de santé survient. Et, souvent, un sentiment de solitude : « Personne ne comprend que moi, c'est la maigreur qui me fait peur ».

### **Comportements d'évitement... et paradoxes au moment de manger**

Comme dans toute phobie, la personne développe des stratégies pour ne pas affronter ce qui l'angoisse. Cela peut passer par :

- contrôler le poids très souvent, mais seulement pour vérifier qu'il ne baisse pas ;
- manger alors que la faim n'est pas là, « par précaution », au risque de perdre le contact avec ses signaux internes ;
- éviter certains sports par peur de « sécher » ou de perdre du volume musculaire ;
- surveiller ses vêtements, refuser toute taille inférieure, même si c'est plus adapté ;
- cacher toute perte de poids à l'entourage pour ne pas entendre de remarques.

Les études sur les comportements alimentaires montrent que la peur et la vigilance peuvent altérer la régulation naturelle de la faim et de la satiété. Paradoxalement, vouloir à tout prix éviter de maigrir peut conduire à des conduites alimentaires tout autant déconnectées que celles observées dans d'autres troubles : manger sans faim, calculer les apports comme on comptabiliserait des points de sécurité, perdre le plaisir au profit du contrôle.

### **Impact relationnel : quand le corps devient un message non désiré**

La maigreur extrême est souvent interprétée par l'entourage comme un message : « tu es malade », « tu souffres », « tu ne manges pas assez », « quelque chose ne va pas ». Dans les études sur l'image corporelle et les troubles alimentaires, les chercheurs montrent comment le corps devient parfois un langage social malgré soi, suscitant inquiétudes, commentaires, projections.

Pour une personne cachexophobe, cette dimension relationnelle est cruciale. La peur ne vise pas seulement la sensation physique de maigreur, mais aussi la façon dont les autres vont la lire. Certains évitent les réunions familiales, les photos, les retrouvailles avec d'anciens amis pour ne pas affronter le fameux « tu as fondu, qu'est-ce qui se passe ? ». La vie sociale se rétrécit, non par désintérêt, mais pour se protéger de ce miroir extérieur permanent.

### **Terrain scientifique : ce que disent les données, même sans le mot « cachexophobie »**

#### **Des peurs centrales autour du poids très répandues**

Une étude récente portant sur plus de 200 personnes souffrant de troubles du comportement alimentaire montre que les **peurs liées au poids** sont au cœur de ces troubles, avec notamment la peur de grossir, la peur de certains aliments et la peur d'être jugé pour son corps. Même si la peur de maigrir n'est pas étudiée comme telle, les auteurs insistent sur le fait que ces peurs sont nombreuses, hétérogènes et parfois méconnues par les professionnels.

Par ailleurs, des travaux explorant l'« anxiété liée au poids » dans la population générale soulignent que le simple fait de vivre dans une culture très focalisée sur l'apparence peut générer des formes d'anxiété multiples : peur de grossir, peur d'être trop maigre, peur des fluctuations, peur de ne pas « coller » au standard, avec des conséquences psychologiques notables même en l'absence de trouble psychiatrique formel.

### **Stigmatisation des corps « hors norme » : un facteur de vulnérabilité majeur**

Les données disponibles sur la stigmatisation liée au poids montrent que les personnes avec un poids jugé « excessif » ou « anormalement bas » subissent davantage de jugements moraux, de discriminations, d'isolement social et de difficultés professionnelles. Cela ne concerne donc pas uniquement l'obésité : la maigreur extrême, surtout lorsqu'elle évoque la maladie, est elle aussi chargée de stéréotypes négatifs (« faible », « fragile », « irresponsable », « marqué par la drogue », etc.).

Cette stigmatisation agit comme un carburant pour l'anxiété : la personne cachexophobe n'a pas seulement peur de ce que son corps pourrait signifier pour sa santé, mais aussi de ce qu'il pourrait raconter malgré elle aux yeux du monde. Les chercheurs insistent sur la nécessité de prendre en compte ces dimensions sociales et culturelles dans l'évaluation et le soin, plutôt que de réduire la question du poids à un simple indicateur médical.

### **Traitements, pistes de soin et gestes concrets**

#### **Psychothérapies : travailler la peur, l'histoire et l'image du corps**

Même si la cachexophobie n'est pas une catégorie officielle, les outils thérapeutiques disponibles permettent de travailler les peurs ciblées autour du corps. Les approches cognitivo-comportementales (TCC) sont largement utilisées dans les troubles anxieux et les troubles alimentaires pour traiter les pensées catastrophistes, les évitements et les rituels de contrôle. Il s'agit, très concrètement, d'identifier les scénarios de peur, de les questionner, puis de tester progressivement des comportements plus souples.

Les recherches sur l'image corporelle et les traumatismes montrent l'intérêt d'approches centrées sur le corps (méditation de pleine conscience, approches somatiques, thérapies basées sur la compassion) pour réapprendre à habiter son corps sans le vivre uniquement comme un objet à contrôler ou un risque à gérer. Quand la cachexophobie s'enracine dans des expériences de maladie grave, une thérapie de type trauma (EMDR, thérapies centrées sur le trauma) peut aider à « remettre à sa place » ces souvenirs qui parasitent le présent.

#### **Coordination avec le médical : ne pas négliger la santé physique**

Parce que la peur de maigrir peut être un signal d'alerte d'une inquiétude réelle, il est important d'en parler aussi au médecin traitant. La cachexie étant fréquemment associée à des pathologies sévères, les médecins sont bien placés pour expliquer la différence entre une variation de poids liée au quotidien (stress, changements d'habitudes, cycles hormonaux) et une perte de poids qui doit être explorée davantage.

Une évaluation médicale sérieuse peut paradoxalement apaiser : quand certains examens sont rassurants, la peur peut redescendre d'un cran. Et si un problème de santé est détecté, il pourra être pris en charge précocement, ce qui redonne du pouvoir d'agir. Le travail psychologique et le travail médical ne s'opposent pas, ils se complètent pour éviter que le poids ne devienne le seul baromètre de tout ce qui compte dans la vie.

### **Gestes quotidiens pour desserrer l'étouffement**

Sans remplacer un accompagnement professionnel, certains gestes peuvent aider au quotidien :

- **Limiter la fréquence des pesées**  pour réduire la hypervigilance et revenir à des repères plus globaux (énergie, sommeil, humeur).
- **Revenir aux sensations alimentaires**  en se demandant « ai-je faim ? », « suis-je rassasié-e ? », plutôt que « est-ce que ça m'empêche de maigrir ? ».
- **Choisir des vêtements par confort et expression de soi** , pas seulement pour masquer ou accentuer certaines formes.
- **Parler de cette peur à quelqu'un de confiance**  pour sortir de la solitude et repérer les moments où elle devient envahissante.
- **Éviter les contenus toxiques**  sur les réseaux sociaux qui glorifient des corps extrêmes ou entretiennent des discours culpabilisants sur le poids.

Enfin, accepter que cette peur existe, qu'elle a une histoire, qu'elle a peut-être même eu un sens protecteur à un moment, est souvent le premier pas pour ne plus la laisser décider de tout. On peut reconnaître : « Oui, j'ai peur de maigrir » sans laisser cette phrase dicter chaque bouchée, chaque tenue, chaque décision. La cachexophobie n'est pas une identité, c'est un phénomène psychique complexe, qui mérite d'être compris, entouré et soigné avec tact.