

# GLYCOPHOBIE Phobie du sucre

*Phobie non officielle, non reconnue  
Phobie non spécifique, non classifiée en tant que trouble anxieux défini dans le DSM-5  
et la CIM-11*

Dérivé du préfixe glyco-, avec le suffixe -phobie.

Voir **Nosologie** : Crainte, peur irraisonnée, horreur du sucre.

Le sucre de table, couramment appelé sucre, est un aliment appartenant à la catégorie des produits sucrés et parfois considéré comme un aliment de base. Du point de vue chimique le sucre de table est formé presque exclusivement de saccharose cristallisé, qui peut s'hydrolyser selon les conditions en d'autres composés glucidiques aux pouvoirs sucrants inégaux : le glucose et le fructose. D'origine végétale ce métabolite primaire est extrait principalement de la canne à sucre et dans une moindre mesure d'autres plantes comme la betterave sucrière. ©wikipedia

Un **glycophile** est un Collectionneur d'emballages de morceaux de sucre.

La "**glycophobie**" n'est pas une phobie officiellement reconnue en psychologie ou en psychiatrie (ce n'est pas une entrée standard dans les classifications comme le DSM-5).

Mais le mot est construit à partir de :

- "**glyco-**" = sucre
- "**-phobie**" = peur / aversion

**En pratique : Quand les gens utilisent ce terme, ils parlent généralement de :**

- Une **peur excessive du sucre**
- Une **anxiété autour de la consommation de sucre**
- Une **obsession pour éviter le sucre** (souvent liée à la santé ou au poids)

Dans les faits, ce type de comportement peut parfois se rapprocher de :

- **L'orthorexie** (obsession de manger "sain")
- Certains **troubles anxieux liés à l'alimentation**
- Ou simplement une **forte restriction alimentaire volontaire**

Le sucre en lui-même n'est pas "dangereux" en petites quantités dans une alimentation normale. Le problème apparaît surtout en cas de **déséquilibre global** ou de **peur excessive qui devient contraignante**.