

LACHANOPHOBIE Peur des légumes

Qu'est-ce que la lachanophobie ?

La lachanophobie désigne la peur intense des légumes. Le mot provient du mot grec « lachanon » qui signifie légumes et de « phobos » qui signifie peur ou aversion.

Et oui, au-delà du fait que certaines personnes n'aiment pas manger des légumes, la lachanophobie est une véritable phobie.

Par quoi cela se traduit ?

La personne a peur à la simple vue d'une carotte, d'une patate ou encore d'un chou-fleur. Les légumes lui font peur tout simplement.

Comment appelle-t-on quelqu'un qui n'aime pas les légumes ?

Les végétaliens doivent impérativement prendre des compléments alimentaires pour éviter des carences aux conséquences graves : troubles neurologiques, anémie, voire paralysie.

La lachanophobie est une peur injustifiée ou irrationnelle des légumes. Ce mot vient du grec « lachno », qui signifie légumes, et « phobos », qui signifie peur ou aversion. Beaucoup de gens n'aiment pas les légumes et évitent d'en manger ; cependant, chez les lachanophobes, cette aversion se transforme en une véritable crise de panique à la simple vue ou à la pensée de légumes.

Les personnes atteintes de lachanophobie évitent naturellement les rayons de légumes dans les supermarchés et s'abstiennent même de toucher ou de manipuler les légumes. La lachanophobie se subdivise en plusieurs types selon la peur de légumes spécifiques ; par exemple, la peur des champignons est appelée lachanophobie ou mycose.

La peur des légumes est sans doute l'une des plus étranges au monde ; pour ceux qui en souffrent, c'est une véritable épreuve. Leur quotidien s'en trouve perturbé, sans parler des carences nutritionnelles et des problèmes de santé qu'elle engendre.

Causes de la lachanophobie

En Grande-Bretagne seulement, on estime que près de 13 % de la population souffre d'une phobie ou d'une autre. La cause profonde de ces phobies est généralement une expérience négative profondément ancrée, liée à l'objet de leur peur.

En cas de phobie extrême des légumes, cette peur se développe généralement durant l'enfance et persiste à l'âge adulte. Un enfant peut avoir déjà failli s'étouffer avec des petits pois ou des carottes, ou même avoir subi une réaction allergique grave à certains légumes ; de ce fait, la simple vue de ce légume dans son assiette provoque chez lui une crise de larmes.

Le simple fait de voir un parent ou un adulte manifester du dégoût pour certains légumes peut inciter l'enfant à adopter une réaction similaire. En réalité, la peur des légumes est souvent héréditaire.

Les légumes sont bons pour la santé et nous apportent des nutriments tels que des minéraux et des vitamines. Mais pour une personne qui en a une peur intense, ils apparaissent comme

des objets « sales, malsains et carrément effrayants ». Il s'agit généralement du résultat d'un réflexe profondément ancré, difficile à modifier.

Une autre cause de la lachanophobie est le stress, qui engendre de l'anxiété se manifestant ensuite sous forme de peurs. Une personne souffrant déjà de divers troubles anxieux ou phobies (peur de manger, peur de s'étouffer, peur d'avoir des nausées ou de vomir, peur de la mort, etc.) peut également développer une lachanophobie.

Certains légumes ont une texture étrange ; d'autres dégagent une odeur désagréable, voire un goût ou une odeur repoussante, surtout après la cuisson. Tous ces facteurs peuvent contribuer à la peur des légumes, car ils peuvent provoquer des nausées.

Symptômes de la peur des légumes

La peur des légumes peut se manifester sous différentes formes selon l'intensité de cette peur.

Certaines personnes tremblent, transpirent, pleurent ou prennent la fuite à la simple vue de légumes. On parle alors de crise d'angoisse ou de panique. Beaucoup ont des nausées, vomissent ou souffrent d'autres troubles gastro-intestinaux rien qu'à la vue de légumes.

La plupart des adultes atteints de lachanophobie peuvent avoir peur de certains légumes seulement. Par exemple, certains tolèrent les pommes de terre, tandis que d'autres ne supportent aucun légume. Dans certains cas, même des objets ressemblant à un légume peuvent provoquer une réaction de dégoût ou de peur chez la personne concernée.

Associée à l'amour des animaux, la lachanophobie s'accompagne souvent d'une tendance à éviter la viande, à l'exception des légumes, et, de ce fait, d'une dépendance aux féculents pour couvrir ses besoins caloriques. Ceci peut entraîner des maladies comme le scorbut, ainsi que d'autres carences nutritionnelles.

Des activités comme cuisiner, manger au restaurant (chez d'autres personnes ou dans des restaurants) ou même faire les courses peuvent s'avérer difficiles pour ces personnes.

Souvent, la famille et les amis de la personne phobique ne comprennent pas cette peur et ne partagent pas son anxiété. Ils pensent qu'elle « invente tout ». Cela ne fait qu'accroître son sentiment d'isolement. Elle se sent également impuissante face à sa peur.

Surmonter la peur des légumes

Si votre phobie des légumes affecte vos relations, votre santé ou même votre vie quotidienne, il est préférable de consulter un professionnel. La thérapie par la parole, la psychothérapie, la thérapie cognitivo-comportementale et la programmation neurolinguistique sont quelques-unes des options disponibles aujourd'hui pour surmonter définitivement cette peur.

L'exposition progressive aux légumes et les thérapies de désensibilisation peuvent aider les personnes souffrant de lachanophobie à modifier leur réaction. Par ailleurs, des techniques d'auto-assistance peuvent également être utiles : méditation, visualisation positive ou encore parler de ses peurs à ses proches. Il est aussi possible de rejoindre des groupes d'entraide axés sur l'expression positive pour surmonter définitivement cette phobie.