

LES PHOBIES LIÉES A L'ALIMENTATION

Les phobies liées à l'alimentation sont des peurs intenses et irrationnelles autour de la nourriture, du fait de manger ou de certains aliments spécifiques. Elles peuvent fortement perturber la vie quotidienne. Voici les principales :

Phobies liées à l'acte de manger

- **Cibophobie** : peur générale de manger, souvent liée à la crainte d'une intoxication ou d'effets négatifs.
- **Phagophobie** : peur d'avaler, souvent associée à la crainte de s'étouffer.

Phobies liées à certains aliments

- **Lachanophobie** : peur des légumes.
- **Carnophobie** : peur de la viande.
- **Ichthyophobie** : peur du poisson.

Phobies liées aux conséquences de manger

- **Émétophobie** : peur de vomir ou de voir quelqu'un vomir, souvent déclenchée par la nourriture.
- Peur de l'intoxication alimentaire (parfois incluse dans la cibophobie).

Phobies proches ou associées

- **Néophobie alimentaire** : peur de goûter de nouveaux aliments, fréquente chez les enfants mais possible chez l'adulte.
- **Trouble évitant/restrictif de l'ingestion d'aliments** : trouble plus large où la personne évite certains aliments pour des raisons sensorielles, de peur ou de désintérêt.

Ces phobies peuvent être liées à :

- une mauvaise expérience (ex. étouffement, intoxication),
- une anxiété générale,
- ou un trouble alimentaire plus complexe.