

THERMOPHOBIE Peur de la chaleur

En physique La thermophobie (adjectif : thermophobe) est une intolérance aux températures élevées des matériaux inorganiques ou des organismes. Le terme a un certain nombre d'utilisations spécifiques.

Thermophobie : tout sur la peur de la chaleur par Sophie Helouard Journaliste

La thermophobie est la peur de la chaleur. La période estivale est un cauchemar pour les personnes qui redoutent la chaleur. Une phobie qui pourrait bien se multiplier avec le réchauffement climatique.

DÉFINITION DE LA THERMOPHOBIE

Du grec ancien thermós, « la chaleur », et de phobos, « l'effroi, la crainte », la thermophobie désigne la peur irraisonnée de la chaleur. Une phobie beaucoup plus fréquente qu'on ne pourrait le croire... d'autant plus avec le réchauffement climatique !

La chaleur a un impact non négligeable sur la santé physique et psychique. Les fortes températures ont, en effet, tendance à majorer les troubles anxieux. « Je pourrais gifler tout le monde. Je suis constamment irritée. Mon corps n'arrive pas à se reposer, je suis épuisée », témoigne Edith, 61 ans, dans le journal *Le Temps*. D'ordinaire, cette réceptionniste à la retraite sujette aux troubles anxio-dépressifs parvient à enrayer ses montées d'angoisse. Mais, depuis le début de l'été, la sexagénaire est en crise. « Si je ferme les stores et les fenêtres pour maintenir la fraîcheur à l'intérieur de l'appartement, je souffre de claustrophobie, et si je sors, j'étouffe. Du coup, je deviens obsédée par le sujet et je bricole sans arrêt : une mini-ouverture pour que le chat puisse filer, un saut sur le balcon pour fumer, je n'ai que ça en tête : bricoler. Et, à force, j'entre en crise. Récemment, j'ai dû reprendre des anxiolytiques pour arriver à gérer. »

32° C, 33° C, 35° C, voire 40° C comme l'été dernier : lorsque le thermomètre s'emballe et que la chaleur étouffante perdure, la sécrétion de cortisol (l'hormone du stress) est ininterrompue et provoque l'épuisement de l'organisme et du cerveau. Conséquences : on dort mal, on souffre d'anxiété, de fringales, etc. « La température n'est que le révélateur de fragilités déjà existantes et qui apparaissent quand on est mal dans son corps, mal dans sa tête. Et cette hausse peut alors déclencher des états d'angoisse, de panique, voire de violence », précisait Joseph Agostini, psychologue clinicien sur Europe 1 le 15 juin 2022.

LES SYMPTÔMES DE LA THERMOPHOBIE

À l'instar d'autres phobies, la thermophobie va d'abord se manifester par une conduite d'évitement. Les personnes atteintes de cette peur de la chaleur vont éviter de sortir aux heures les plus chaudes et fuir les destinations où les températures sont trop élevées.

Karen, 30 ans, consultante indépendante, travaille de chez elle et refuse toutes les invitations depuis le début de la canicule. « J'anticipe le pire : le bus bondé et pas climatisé, la foule surexcitée, les files d'attente aux caisses des supermarchés, témoigne celle-ci dans les colonnes du journal *Le Temps*. J'ai tellement peur d'être prise au piège que je préfère rester chez moi. Du coup, je retombe dans ces stratégies d'évitement que j'avais réussi à dépasser et je culpabilise, ce qui ne fait qu'augmenter mon anxiété. Je me sens seule, décalée. »

La thermophobie peut également se traduire par :

- Une anxiété physique et psychique ;
- Une accélération du rythme cardiaque ;
- Une sueur profuse ;
- Une sensation de malaise ;
- Une hyperventilation ;
- Des nausées, etc.

LES CAUSES DE LA THERMOPHOBIE

À la différence d'autres phobies, la thermophobie peut être liée à une pathologie de la thyroïde (hyperthyroïdie), c'est pourquoi, il est conseillé de consulter un médecin lorsqu'on souffre de cette crainte de la chaleur avec la sensation permanente d'avoir chaud.

En dehors des causes pathologiques, il est possible que la phobie de la chaleur soit due au stress, à une vulnérabilité génétique ou encore à un épisode traumatique.

COMMENT LA DIAGNOSTIQUER ?

La thermophobie pouvant être le symptôme d'une pathologie organique, il est important de consulter un médecin lorsqu'on ne supporte plus la chaleur. Celui-ci prescrira un bilan sanguin afin de s'assurer qu'il ne s'agit pas d'un dysfonctionnement thyroïdien. En effet, la thermophobie est un signe caractéristique d'hyperthyroïdie : les hormones thyroïdiennes stimulant la consommation d'oxygène, et donc la libération de chaleur.

En revanche, la thermophobie ne doit pas être confondue avec les bouffées de chaleur ou une sensibilité forte aux températures élevées. C'est un état permanent sans crise aiguë, et ce, même l'hiver. « La thermophobie doit être distinguée des bouffées de chaleur de la ménopause, qui sont paroxystiques et s'accompagnent de rougeurs du visage et de sueurs », précise le Larousse médical.

Une fois écartée l'hypothèse d'une hyperthyroïdie, en général, la personne est renvoyée vers un thérapeute (psychiatre, psychologue, etc.) pour résoudre son trouble anxieux.

FACTEURS DE RISQUE DE LA THERMOPHOBIE

Si personne n'est à l'abri de développer un jour ou l'autre une phobie de la chaleur, certains profils – par exemple, ceux souffrant de troubles anxieux – y sont plus enclins.

TRAITEMENT POUR LA THERMOPHOBIE

Le traitement dépendra bien sûr de la cause. Si la thermophobie est liée à une hyperthyroïdie, le patient sera adressé à un endocrinologue afin de mettre en place un traitement.

Dans le cas contraire, plusieurs solutions existent pour venir à bout de cette phobie. Les thérapies comportementales et cognitives qui consistent à confronter progressivement et de façon graduée le patient à sa peur sont, par exemple, très efficaces.

COMMENT LA PRÉVENIR LA THERMOPHOBIE

La prévention passe avant tout par la prise en charge précoce de ce trouble.