

# TUROPHOBIE Phobie du fromage

*Phobie spécifique, classifiée en tant que trouble anxieux défini dans le DSM-5 et la CIM-11  
DSM-5 Phobie spécifique de type maladie/blessure ou trouble anxieux  
CIM-11 6B03 — Phobie spécifique, ou 6B23 — Anxiété liée à la santé*

La **turophobie** (du grec *tyros*, fromage) est la peur irrationnelle et persistante du fromage. Bien que peu connue, elle est réelle et peut avoir un impact significatif sur la vie quotidienne.

Une phobie spécifique est une **peur intense et disproportionnée** face à un objet ou une situation précise. Elle se distingue d'une simple aversion ou d'une intolérance au lactose : le turophobe n'a pas de problème physiologique, mais une **réaction anxieuse** à la vue, l'odeur, ou même la pensée du fromage.

## Les déclencheurs courants

Les réactions varient d'une personne à l'autre :

- La **texture** (molle, filante, moisie) — souvent le facteur le plus fréquent
- L'**odeur** forte ou fermentée
- L'**apparence** visuelle (croûte, moisissures bleues, couleurs)
- Le simple fait de **savoir que du fromage est présent** dans un plat

## Les origines possibles

Cause	Explication
Expérience traumatisante	Intoxication alimentaire, vomissements liés au fromage dans l'enfance
Conditionnement déguisé	Association inconsciente avec une situation angoissante
Dégoût intensifié	Une aversion naturelle amplifiée jusqu'à devenir phobique
Transmission sociale	Un parent ou proche ayant lui-même une forte aversion

## Les symptômes

Comme toute phobie, elle peut déclencher :

- Nausées, tachycardie, sueurs
- Besoin de fuir ou d'éviter la situation
- Anxiété anticipatoire (avant un repas, un restaurant)
- Dans les cas sévères : attaques de panique

## Le traitement

Les phobies spécifiques répondent bien à la thérapie. Les approches les plus efficaces sont :

1. **TCC (Thérapie Cognitivo-Comportementale)** — restructurer les pensées irrationnelles
2. **Exposition graduelle** — commencer par regarder une photo de fromage, puis s'en approcher progressivement
3. **EMDR** — si la phobie est liée à un traumatisme précis
4. **Hypnothérapie** — dans certains cas, pour accéder aux associations inconscientes

### **Un contexte culturel particulier**

En France, la turophobie est particulièrement difficile à vivre socialement : le fromage est omniprésent dans les repas, les plateaux de fromages sont incontournables, et refuser d'en manger peut être mal compris ou perçu comme une offense. Cela peut entraîner une **anxiété sociale secondaire**.