

ALGUOPHOBIE Phobie des algues

Phobie non officielle, non reconnue

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

Phobie des algues dans l'alimentation

Les algues sont des organismes vivants capables de produire de la photosynthèse oxygénique et dont le cycle de vie se déroule généralement en milieu aquatique. Elles constituent une part très importante de la biodiversité et la base principale des chaînes alimentaires des eaux douces, saumâtres et marines. Diverses espèces sont utilisées pour l'alimentation humaine, l'agriculture et l'industrie.

Quels sont les algues qu'on peut manger ?

- Laitue de mer.
- Cheveux de mer.
- Fucus dentelé
- Fucus plat.
- Goémon noir.
- Kombu breton.
- Kombu royal.
- Wakamé

Excellente source de protéines, les algues sont très intéressantes pour l'avenir de la nutrition qu'on souhaite moins riche en protéines animales. Elles sont aussi intéressantes dans le cadre des régimes du sportif. Mais aussi pour l'alimentation des seniors ou des femmes préménopausées.

Les algues sont une excellente source d'iode. Cet oligo-élément est important pour la santé de la thyroïde, une glande située dans le cou qui contribue à réguler le métabolisme.

Les algues sont-elles toxiques pour l'homme ?

L'exposition à des concentrations élevées de cyanobactéries et à leurs toxines peut provoquer des diarrhées, des nausées ou des vomissements ; des irritations de la peau, des yeux ou de la gorge ; et des réactions allergiques ou des difficultés respiratoires. Les animaux de compagnie et d'élevage peuvent tomber malades ou mourir s'ils consomment de grandes quantités d'eau contaminée par des proliférations d'algues, des dépôts ou des tapis d'algues.

Les cinq maladies liées aux proliférations d'algues nuisibles les plus fréquemment reconnues sont l'intoxication à la ciguatera, l'intoxication paralytique par les fruits de mer, l'intoxication neurotoxique par les fruits de mer, l'intoxication diarrhéique par les fruits de mer et l'intoxication amnésique par les fruits de mer.

Phobie des algues dans la baignade

Les algues nettoient les mers, elles métabolisent tous les polluants qui tombent au fond de la mer, comme le gaz climatique CO2 et les métaux lourds toxiques, et les enferment sous forme de biomasse.

Néanmoins, certaines personnes ne supportent pas leur contact quand elles sont dans l'eau de mer.

Réaction de peur.

La peur de toucher des algues dans l'eau est assez fréquente, et elle peut venir de plusieurs choses : l'aspect visuel (texture visqueuse, formes irrégulières), l'idée de "saleté" associée à tort à l'eau naturelle, ou parfois une peur plus générale des milieux aquatiques ou des contacts "imprévisibles".

Ce type de réaction peut s'inscrire dans une **phobie spécifique** (parfois liée à l'eau ou aux textures), mais ce n'est pas forcément une phobie au sens clinique : ça peut aussi être une simple aversion ou une inquiétude apprise.

POUR AIDER

- **Comprendre le réel risque** : les algues en eau douce sont le plus souvent inoffensives au toucher (elles peuvent être glissantes, mais pas dangereuses en elles-mêmes dans la majorité des cas).
- **Réduire l'anticipation mentale** : la peur est souvent pire avant le contact que pendant.
- **Exposition progressive** : commencer par regarder des algues, puis les toucher brièvement avec un bâton ou un pied, puis progressivement en immersion plus directe.
- **Recentrer sur les sensations réelles** : eau fraîche, pression, mouvements — pour éviter que l'imagination prenne le dessus.
- **Ne pas forcer brutalement** : forcer d'un coup peut renforcer l'évitement.

Quand ça devient plus envahissant

Éviter totalement la baignade, quand l'angoisse monte fortement ou que ça empêche de profiter de l'eau, un travail avec un(e) psychologue (souvent en TCC, thérapie cognitive et comportementale) peut être très efficace pour ce type de peur.