

NÉOPHOBIE ALIMENTAIRE DE L'ADULTE

La **néophobie alimentaire de l'adulte** est la peur persistante ou l'aversion irrationnelle de goûter ou de consommer des aliments nouveaux ou non familiers.

Caractéristiques principales

- **Alimentation restreinte** : Consommation limitée aux mêmes aliments sûrs et connus, souvent hérités de l'enfance (pâtes, riz, pain, marques spécifiques).
- **Rejet visuel et olfactif** : Le refus survient dès la vue ou l'odeur de l'aliment, parfois avec des hauts-le-cœur ou des nausées, sans même avoir besoin de goûter.
- **Impact social** : Anxiété lors des repas de groupe ou au restaurant par peur du jugement ou de l'incompréhension des proches.

Origines et causes

- **Persistance de l'enfance** : Une phase normale de développement chez l'enfant (entre 2 et 10 ans) qui ne s'est pas résorbée avec l'âge.
- **Hypersensibilité** : Une sensibilité accrue aux textures, aux températures ou aux odeurs fortes.
- **Trouble apparenté** : Elle se rapproche parfois des troubles de l'oralité ou du trouble du comportement alimentaire restrictif/évitant (ARFID).

Solutions et prise en charge

- **Thérapie comportementale et cognitive (TCC)** : Aide à modifier les pensées négatives et l'anxiété liées aux repas.
- **Exposition progressive** : Apprivoiser lentement de nouvelles textures ou odeurs à son propre rythme.
- **Accompagnement spécialisé** : Consulter un professionnel de santé (diététicien comportementaliste, psychologue ou thérapeute).