

PHAGOPHOBIE

Peur de la fausse route

Les troubles alimentaires sont nombreux et prennent différentes formes. A leur source, souvent une peur : de trop manger, de grossir, de ne pas manger suffisamment de produits sains, de ne pas assez manger, de manquer, d'être jugé, de ne pas avoir un corps assez sculpté, ...

La phagophobie est un de ces troubles. Elle se manifeste par **la peur envahissante et irrationnelle d'avaler et d'étouffer**. Cette peur se focalise aussi bien sur la nourriture que sur les médicaments ou même sur l'eau.

Les personnes atteintes craignent plus que toutes les souffrances que pourraient provoquer l'étouffement, mais aussi ce qui s'en suivrait, c'est à dire **la mort**.

Souvent confondue avec l'anorexie mentale, la phagophobie ne se manifeste en aucun cas par la peur de grossir. Au quotidien, ces personnes malades vont éviter de manger certains aliments, notamment ceux qui sont solides. Elles vont alors se contenter de n'avaler que de **la nourriture molle, voire liquide**. Dans les cas les moins sévères, la personne mangera des aliments solides mais passera un temps considérable à mâcher afin de faire de minuscules morceaux avant d'avaler.

Elles ont également peur d'**être ridicule aux yeux des autres**, et vont petit à petit s'isoler pour éviter toute situation présentant le moindre risque. La honte, le ridicule, la culpabilité et l'isolement peuvent alors « se mélanger », et hanter la personne phagophobe.

Les causes

Dans de nombreux cas, la phobie est déclenchée par une mauvaise expérience telle qu'**un aliment avalé de travers**, ou un aliment non aimé qui a suscité de mauvaises sensations.

Comme de nombreuses phobies, nombreux sont aussi les patients qui parlent d'une peur irrationnelle, sans explication.

- Anxiété
- Perte de poids
- Vertige
- Transpiration excessive
- Nausée
- Bouche sèche
- Les tremblements
- Tachycardie
- Peur de mourir
- Agoraphobie

© <https://www.feeleat.fr/que-dit-lexpert/quest-ce-que-la-phagophobie-ou-la-peur-de-la-fausse-route/>

Quels traitements ?

Comme son nom l'indique, la phagophobie est une phobie, donc une peur. Le traitement le plus adapté est un suivi psychologique, basé sur la **Thérapie Cognitivo-Comportementale**, dont l'objectif est d'accompagner le patient à modifier ses pensées et comportements.

Il faut se mettre en situation progressivement. Il faut par exemple manger des choses assez faciles à avaler au départ, puis manger des choses un peu plus dures petit à petit. Cela permet de se désensibiliser, un peu comme les allergies. Il faut une désensibilisation progressive.

Pr Antoine Pelissolo, psychiatre

Chez les personnes en souffrance, les muscles de la gorge se contractent en période d'anxiété. Certains patients indiquent que consulter un **ostéopathe** aide beaucoup au niveau musculaire.

Quel intérêt du carnet alimentaire digital ?

Dès lors que la personne a pris conscience de sa maladie et entame un processus de soin, le carnet alimentaire et l'application feeleat peuvent être un outil précieux pour accompagner le patient tout au long de son **parcours de guérison**.

Dans la section **objectifs court ou long terme**, l'utilisateur va pouvoir lister au fur et à mesure les aliments qu'il souhaite réintroduire et constater ses progrès.

Grâce au carnet alimentaire, il va pouvoir **pister les aliments et contextes qui génèrent des difficultés, de l'anxiété, ou au contraire qui favorisent son bien-être**. En partageant son quotidien avec son **équipe thérapeutique**, le patient pourra alors mieux témoigner de son **vécu quotidien**, de ses craintes et de ses avancées, et bénéficier d'une prise en charge plus adaptée.