

WINDINGOPHOBIE

Peur de la nourriture

La cibophobie est de loin le trouble alimentaire le plus contraignant car il s'agit ici de la peur de la nourriture au sens large. Les cibophobes angoissent à l'idée même de manger par peur d'attraper une intoxication alimentaire ou de contracter une réaction allergique à un aliment.

La cibophobie désigne la peur irrationnelle de manger, souvent liée à l'idée que la nourriture représente un danger (intoxication, étouffement, vomissements...). Elle peut provoquer une grande anxiété et des comportements d'évitement.

Vous connaissez l'anorexie, la boulimie, voire l'orthorexie... Mais avez-vous déjà entendu parler de la cibophobie ? Ce symptôme largement méconnu se caractérise par une peur panique de manger.

Les causes sont multiples : traumatismes, anxiété, éducation stricte ou influence des médias. Un accompagnement psychologique est essentiel pour en sortir.

Manger est une habitude quotidienne et tout à fait banale. Mais pour certaines personnes, la simple idée de porter un aliment à leur bouche déclenche une **peur intense et envahissante**.

C'est ce que l'on appelle la cibophobie. Cette phobie alimentaire peut prendre des formes variées et avoir des **conséquences importantes** sur la santé physique et psychique.

La cibophobie peut se manifester de différentes manières :

- La peur d'avaler ou de s'étouffer avec un aliment ;
- La peur d'attraper une intoxication alimentaire ;
- La peur que la nourriture soit empoisonnée, périmée ou contaminée ;
- La peur de perdre le contrôle en mangeant (s'étouffer, vomir, etc.) ;
- L'angoisse liée à certaines textures, couleurs ou odeurs d'aliments.

La peur concerne la dangerosité perçue de l'aliment lui-même, ou de l'acte de manger. Elle concerne les enfants comme les adultes et son expression est très variable. Dans les cas les plus sévères, les personnes peuvent avoir du mal à s'alimenter normalement au quotidien.

© <https://www.santemagazine.fr/sante/maladies/maladies-mentales/phobies/cibophobie-comment-vaincre-la-peur-de-manger-1115064>