

XANTHOPHYLLOPHOBIE Phobie des fruits jaunes

Phobie non officielle, non reconnue

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

VOIR AUSSI : CARPOPHOBIE Phobie des fruits

DÉFINITION de xanthophylle (nom féminin)

Terme de Botanique

Pigment caroténoïde jaune, fixé sur les plastes, qui colore les feuilles, les pétales, les fruits.

La peur pathologique des fruits existe, même si elle est rare. On parle généralement de **carpophobie** (du grec *karpos*, fruit).

Cette phobie peut prendre plusieurs formes :

- Peur de toucher certains fruits,
- Dégoût intense de leur texture ou odeur,
- Anxiété à l'idée d'en manger,
- Peur liée à la contamination, aux insectes, à l'étouffement, etc.

Elle peut aussi être associée à :

- Une autre phobie (par exemple des aliments, des graines, des moisissures),
- Un trouble sensoriel,
- Une mauvaise expérience passée,
- Ou un trouble anxieux plus large.

Les réactions peuvent aller du simple malaise à une vraie crise d'angoisse :

- Accélération du cœur,
- Nausée,
- Évitement des marchés, cuisines ou repas,
- Stress important quand des fruits sont présents.

Il faut distinguer ça d'un simple « je n'aime pas les fruits ». Une phobie implique une peur disproportionnée et difficile à contrôler, qui perturbe la vie quotidienne.

Si la peur devient handicapante, les approches les plus utilisées sont :

- La thérapie cognitive et comportementale (TCC),
- L'exposition progressive,
- Parfois un travail sur les aspects sensoriels ou anxieux.

Il existe aussi des phobies très spécifiques et rares autour d'aliments particuliers, par exemple la peur des bananes ou des agrumes.