

Julie Delorme

DIÉTÉTICIENNE-PSYCHONUTRITIONNISTE

Santé digestive & interactions intestin-cerveau

*Comprendre ce qui se joue entre l'intestin, l'alimentation, le cerveau et les émotions
pour retrouver davantage de liberté et de qualité de vie.*

Valence, France

julie.delorme007@gmail.com

www.delormenutrition.com

MON PARCOURS EN QUELQUES MOTS

Depuis 2012, j'accompagne des personnes vivant avec un syndrome de l'intestin irritable ou d'autres troubles digestifs. Mon intérêt pour ce domaine est aussi personnel : je vis moi-même avec un SII depuis l'adolescence. Cette expérience a nourri ma curiosité et mon envie de comprendre ce trouble dans toute sa complexité, au-delà des seules réponses alimentaires. Avec les années, une conviction s'est renforcée : l'alimentation est importante, mais elle n'explique pas tout et ne peut pas toujours tout résoudre à elle seule.

C'est ce qui m'a conduite à approfondir les interactions intestin-cerveau, la psychonutrition et les approches psycho-émotionnelles validées scientifiquement. Aujourd'hui, **j'associe nutrition digestive, travail sur les peurs et restrictions alimentaires, ACT, mindfulness et thérapie fondée sur la compassion, pour aider chacun à mieux comprendre son fonctionnement, expérimenter ce qui lui convient et retrouver plus de souplesse, de confiance et d'autonomie.**

Cette approche nourrit également mes formations auprès des professionnels et le programme de groupe SOINS du SII, centré sur les différentes dimensions susceptibles d'entretenir ou d'apaiser les symptômes.

MES VALEURS

Rigueur scientifique • Écoute & non-jugement • Autonomie & décision partagée • Bienveillance • Liberté & flexibilité

MES PRINCIPAUX CHAMPS D'EXPERTISE

SII & DGBI Comprendre les interactions intestin-cerveau et agir sur les facteurs modifiables sans réduire les symptômes au « stress ».	Nutrition digestive FODMAP, SIBO/IMO, maladie cœliaque, MICI et autres intolérances : chercher le juste niveau d'adaptation alimentaire, puis élargir dès que possible en fonction des tolérances.	Psychonutrition & ARFID Travailler les peurs alimentaires, les restrictions, la flexibilité et la relation à l'alimentation lorsque le digestif a pris trop de place.
ACT, mindfulness & compassion Développer des ressources pour faire face aux symptômes, aux émotions difficiles, à l'hypervigilance et à l'auto-critique.	Autonomie du patient Comprendre, choisir, expérimenter et ajuster : une pédagogie qui vise à rendre la personne progressivement plus autonome.	Transmission Former les professionnels, intervenir en conférences et rendre les connaissances scientifiques accessibles et concrètes.

EXPÉRIENCE

Diététicienne-psychonutritionniste spécialisée en santé digestive | Depuis 2012

Accompagnement du SII et des autres DGBI, SIBO/IMO, maladie cœliaque, MICI et intolérances alimentaires. Expertise FODMAP et accompagnement des restrictions et peurs alimentaires en contexte digestif.

Co-conceptrice & formatrice du programme de groupe SOINS du SII | Depuis 2023

Programme bio-psycho-émotionnel centré sur les interactions intestin-cerveau. Une première évaluation clinique du programme a été sélectionnée aux JFHOD et menée en collaboration universitaire.

Formatrice, conférencière & consultante | Depuis 2012

Formation de professionnels, conférences grand public et professionnelles, collaborations avec universités, associations, organismes de formation, laboratoires pharmaceutiques et entreprises agroalimentaires ; interventions régulières dans les médias.

Responsable marketing – compléments alimentaires, Laboratoire Noreva-Nutreov | 2007–2011

Une première vie professionnelle qui nourrit aujourd'hui ma capacité à concevoir des projets, transmettre clairement et collaborer avec des acteurs variés de la santé- et me permet aussi d'avoir un regard critique constructif envers les nombreux discours marketing.

DIPLÔME & CERTIFICATIONS PRINCIPALES

Nutrition digestive & DGBI

- DUT Génie Biologique – option Diététique, mention Bien — Université Clermont-Ferrand, 2011.
- Formation intensive à temps plein en nutrition digestive, SII/FODMAP, maladie coéliquaue et MICI — Shepherd Works & Monash University, Melbourne, mai-juillet 2011.
- Certification The Low FODMAP Diet for Irritable Bowel Syndrome — Monash University, 2020.

Intestin-cerveau & psycho-émotionnel

- Facilitatrice certifiée Compassionate Mind Training (CMT) — Dr Chris Irons & Dr Charlie Heriot-Maitland, 2025.
- Facilitatrice Mindfulness-Based Chronic Pain Management (MBCPM) — University of Toronto, 2022.
- Facilitatrice du programme de psychologie positive CARE — Symbiofi, 2024.
- Mindful Eating Certificate — The Center for Mindful Eating, 2023.
- Cognitive-Behavioral Therapy for ARFID (CBT-AR) — Jennifer J. Thomas & Kamryn T. Eddy, 2025.

UNE FORMATION CONTINUE DEPUIS PLUS DE 15 ANS

Je continue à me former chaque année afin de faire évoluer ma pratique avec les connaissances scientifiques et cliniques. Plutôt qu’une liste exhaustive, voici les principaux fils conducteurs de ce parcours :

Santé digestive & DGBI

The Food Main Course — University of Michigan (2021–2026) ; formations Rome Foundation en GastroPsych, ACT for DGBI, hypnose, interventions mindfulness et thérapie de groupe (2021–2023) ; formations SIBO/IMO, ballonnements, plancher pelvien, microbiote et troubles alimentaires en gastroentérologie ; Gastrodiet — Monash University (2017, 2023) ; Disordered Eating in Gastrointestinal Disorders — Monash University (2024) ; How to Treat Chronic Digestive Disorders (2025).

Compassion, ACT & mindfulness

Formation continue en thérapie fondée sur la compassion depuis 2021 : cycles de la Compassionate Mind Foundation France, CFT douleur, groupes, chairwork, honte, self-compassion et Compassion Focused ACT ; Paul Gilbert (2022, 2026), Chris Germer (2025), Tim Anstiss (2026). ACT for Dietitians (2020), ACT for DGBI (2022), Focused ACT (2024). MBSR (2017), retraites de méditation et formations avancées en mindfulness, dont Jack Kornfield.

Psychonutrition, comportements alimentaires & corps

Intuitive Eating — Evelyn Tribole (2013, 2019) ; CFT for Eating Disorders (2022) ; Disordered Eating in Gastrointestinal Disorders — Monash University (2024) ; Sommeil & image corporelle — Florian Saffer (2023) ; CBT-AR — Jennifer J. Thomas & Kamryn T. Eddy (2025).

TRANSMETTRE & FAIRE AVANCER LES PRATIQUES

En parallèle des consultations, j’interviens auprès de professionnels et du grand public. J’ai collaboré ponctuellement avec Monash University, l’APSSII, l’AFDN, le CNAM, les Journées Nationales de Médecine Générale, les Journées Francophones de Nutrition, des organismes de formation, des laboratoires pharmaceutiques et des entreprises agroalimentaires. J’ai également participé comme intervenante à la Compassionate Mind Foundation France et au CFT Health Day.

Ce qui relie toutes ces expériences

Une même intention : proposer une approche à la fois scientifique, globale et profondément humaine de la santé digestive, pour que les personnes ne passent pas leur vie à essayer de contrôler leur intestin, mais puissent progressivement retrouver la vie qu’elles souhaitent mener.

Français : langue maternelle • Anglais : courant