



## **COMMUNIQUÉ - Quiterie Bertrou, pharmacienne ancienne addict, le long chemin de guérison entre approches biologique et psychique**

*Lavaur (81) - En apparence, tout réussissait à Quiterie Bertrou, pharmacienne et diplômée de l'ESSEC. Mais elle souffrait en silence d'addictions alimentaire, à la nicotine, et à l'alcool ainsi que de dépendance affective. Après un long chemin mêlant approches biologique et psychique, elle est aujourd'hui guérie et raconte son parcours.*

En France, ce sont au moins 900 000 personnes touchées par l'un des Troubles du Comportement Alimentaire (TCA) ; à cela, il faut ajouter des personnes qui ne remplissent pas tous les critères pour être reconnues comme souffrant de cette pathologie et pour qui la souffrance est bien là malgré tout\*. Toutes les tranches d'âge, tous les milieux sociaux-culturels peuvent vivre avec des TCA. Les femmes, les adolescents et jeunes adultes restent les plus touchés\*\*, ainsi que les personnes à fortes responsabilités. Les 3 principaux TCA sont : l'anorexie mentale, la boulimie et l'hyperphagie boulimique. Elles se différencient de phénomènes comme une suralimentation, le grignotage ou les restrictions alimentaires, car les TCA sont des troubles psychiques.

### **Quiterie Bertrou, sous la réussite, les addictions**

Quiterie Bertrou cochant toutes les cases de la réussite sociale en apparence : pharmacienne (diplômée de l'université de Toulouse) et diplômée de l'ESSEC, elle évoluait dans les plus grandes industries pharmaceutiques. Mais sa réalité quotidienne était tout autre. Quiterie souffrait de boulimie depuis l'adolescence, se racontant que c'était lié au décès de son papa. Elle a consulté un nombre de thérapeutes incalculable mais se sentait toujours incomprise personne n'arrivait vraiment à voir ce vide qui l'habitait et qu'elle essayait de combler en mangeant beaucoup. Elle culpabilisait et compensait en se faisant vomir ou s'oubliait dans une pratique intensive du sport ou des régimes. Et à l'âge adulte, la boulimie a été rejointe par d'autres addictions. Quiterie pouvait fumer jusqu'à 3 paquets de cigarettes par soirée, n'arrivait pas à s'arrêter de boire et souffrait également de dépendance affective, incapable d'être en lien à elle, elle allait chercher en ses rencontres l'amour qu'elle ne pouvait se donner.

*« Tous les matins je me disais : plus jamais comme hier soir et mes bonnes résolutions ne tenaient pas 12h. Je passais tout cela sous silence ; j'avais honte de ne pas pouvoir me contrôler alors que j'avais toujours réussi à le faire dans mes études et ma carrière. J'avais l'impression de n'avoir pas de valeur. Un jour je me suis dit que si je continuais comme ça j'allais finir sous un Métro'. Et j'avais la sensation à l'intérieur de moi qu'il fallait que je parte. Moi qui ai toujours pratiqué l'équitation j'ai été appelée par la Mongolie. », se souvient Quiterie Bertrou pharmacienne ex addict et fondatrice de Boulimiracle.*

### **L'écoute du corps**

C'est ainsi que Quiterie Bertrou est partie 3 mois en Mongolie et qu'au contact de la famille nomade qui l'accueillait, elle a lâché les masques sociaux. *« Il y avait déjà la barrière de la langue, et je n'étais plus personne aux yeux des autres au milieu des steppes. Il a fallu que j'apprenne à me retrouver moi. Ça a été particulièrement challengeant d'autant que ça a aussi été un sevrage brutal. Mais j'ai enfin appris à écouter mon corps et ce qu'il essayait de me dire. »,* indique Quiterie Bertrou pharmacienne ex addict et fondatrice de Boulimiracle.



De retour en France, elle s'est retrouvée confrontée à son quotidien qui lui, n'avait pas changé. Mais contrairement à avant, elle se voyait jouer un rôle, comme si elle assistait à une pièce de théâtre. Elle reconnaissait les masques qu'elle se mettait et se trouvait presque ridicule. C'est ainsi que petit à petit elle a fait la paix avec elle, et aussi avec son alimentation, ou son rapport à l'alcool et à la nicotine.

Lors de sa première grossesse, elle s'est dit qu'elle ne voulait plus rester dans l'industrie pharmaceutique de nombreuses années passées dans ce domaine. C'est pendant son congé maternité qu'elle a commencé à aider bénévolement autour d'elle, des personnes souffrant de TCA. *« Il y avait un vrai besoin, mon planning débordait. À la fin de mon congé maternité en 2019, j'ai décidé de créer Boulimiracle et nous avons acheté un château dans le Tarn : Maison Reyniès, dans lequel je propose des séjours basés sur les 5 piliers que j'ai identifiés dans mon parcours de guérison. C'est comme si tout mon chemin faisait sens aujourd'hui, car j'allie l'aspect scientifique de mes années dans l'industrie pharmaceutique, et psychique grâce à ce que j'ai découvert en Mongolie et continué d'expérimenter en me formant depuis plus de 15 ans. »*, explique Quiterie Bertrou pharmacienne ex addict et fondatrice de Boulimiracle. En effet, en tant que pharmacienne, pour elle, pas question d'occulter l'un ou l'autre des pans car l'addiction quelle qu'elle soit est multifactorielle et les symptômes ne sont pas à éradiquer mais à écouter. Son approche se base sur les piliers suivants : réguler le système nerveux, rétablir la biologie, réancrer la présence, défaire les fuites, et guérir les traumatismes.

\*Source : info.gouv.fr

\*Sources : info.gouv.fr et Fondation Recherche Médicale

#### **Contact presse :**

Adeline Cointe, Haut comme 3 comm

[contact@hautcomme3comm.fr](mailto:contact@hautcomme3comm.fr)

0381500685

#### **À propos de Quiterie Bertrou :**

Quiterie Bertrou est pharmacienne de formation et diplômée de l'ESSEC. Après plusieurs années dans l'industrie pharmaceutique, elle traverse en silence des années de boulimie, une réalité invisible pour son entourage. Un voyage effectué seule en Mongolie marque un tournant dans son rapport à son corps. De retour en France, elle fonde en 2019 Boulimiracle, une approche fondée sur la régulation du système nerveux, la restauration biologique et la présence incarnée. Depuis, elle a accompagné plus de 500 personnes en compulsion alimentaire, forme des professionnels de santé au sein de l'Académie Boulimiracle, et anime des stages en immersion au château du Tarn-Maison Reyniès.

Quiterie Bertrou est maman de 4 enfants.

- Parcours de vie de Quiterie Bertrou : <https://dossierpressequiteriebertrou.netlify.app/>
- <https://www.instagram.com/boulimiracle/>
- <https://fr.linkedin.com/in/quiterie-bertrou-ba8a3568>
- Podcast Boulimiracle : <https://smartlink.ausha.co/le-podcast-boulimiracle>
- Quiz pourquoi les compulsions sont encore là même quand on pense avoir tout essayé : <https://form.typeform.com/to/FbOuSODO>
- <https://www.boulimiracle.com/>