

Julie Andrieu

Sur le petit écran comme en librairie, elle cartonne ! A l'occasion de sa collaboration avec les Amandes de Californie, l'épicurienne du PAF partage avec nous ses astuces beauté et nutrition de maman gâteau.

Par Anne-Charlotte Rateau. Photo : J. F. Mallet.



Retrouvez l'intégralité de l'interview sur famili.fr/julieandrieu

Souvenir d'enfance

Ma maman était comédienne. Elle avait une très belle coiffeuse, avec des accessoires assez spectaculaires pour une petite fille. J'ai pris conscience assez tôt de cette capacité de transformation des femmes à travers le maquillage et l'habillement.

Erreur

Beaucoup de régimes lorsque j'étais ado. Ils m'ont évidemment fait grossir plus qu'autre chose et m'ont déréglé dans mon rapport à l'alimentation. C'est le fait de cuisiner, d'approcher le produit, qui m'a aidé à me réguler et retrouver un rapport plus pacifié.

Philosophie culinaire

Je ne me prive de rien et je mange un peu de tout, toujours des aliments de qualité. J'ai l'impression que ça vous rassie plus rapidement et sans frustrations.

Ambassadrice des Amandes de Californie

Je ne promets que ce que j'apprécie réellement. Savoureuses et pratiques, les amandes sont omniprésentes dans la cuisine. Elles ont l'avantage d'être à la fois saines et bénéfiques d'un point de vue nutritionnel. Ma consommation : 25 g par jour !

Conseil beauté

N'en fais pas trop, sois bien dans tes pompes et essaie de préserver le naturel autant que possible.



En coulisses

A l'exception des émissions de plateau que je fais rarement, j'aime bien me maquiller moi-même, car je le fais quand je veux, rapidement et juste ce qu'il faut.

Gros kif

Les massages. J'adore ça ! On laisse voguer l'esprit, on est dans le calme. C'est très rare quand on est maman.

Beauté mère-fils

Mon fils adore que je le prenne sur mes genoux quand je suis devant ma coiffeuse. Il ouvre les tiroirs, joue avec les pinceaux, les fards... Ce sont des petits rituels que l'on fait ensemble, tout comme le bain.

Ses indispensables

- Les produits Caudalie, « pour l'odeur et les textures ».
- Les fards et poudres Chanel, « un vrai maquillage de femme ».
- Les mascaras Bourjois, « une qualité très accessible ».
- L'eau de parfum Les Jardins de Saint-Émilion, « l'odeur d'agrumes est très agréable ».

Et pour Hadrien

- Mitosyl et lingettes Mixa bébé