

COMMENT FAIT JULIE ANDRIEU ?

Critique gastronomique, animatrice d'émissions culinaires, Julie Andrieu est la première dans ce milieu à imposer un physique de sylphide, alors qu'elle est « cuisinière ». On la disait anorexique tant elle intriguait par sa minceur. Impossible de manger autant sans prendre des kilos. Aujourd'hui, elle s'explique : c'est en se régaland qu'elle a maigri. En découvrant le plaisir de manger dans la sérénité, elle est enfin sortie de la spirale surpoids-régime. Elle livre son expérience dans un ouvrage plein de bon sens : « Nous sommes ce que nous mettons dans notre caddie. » « Mes secrets pour garder la ligne... sans régime » (Robert Laffont).