



Gourmande, Julie transmet sa vision d'une alimentation joyeuse.



«Plus le poids nous obsède, moins on est séduisant»

Après avoir décomplexé notre façon de cuisiner, Julie Andrieu dénonce dans son dernier livre notre rapport schizophrène à la nourriture. Anorexique puis boulimique à l'adolescence, cette trentenaire a trouvé son équilibre. Elle nous invite à manger en paix.

FEMINA A l'heure des «Spécial maigrir», que pensez-vous de ces promesses pour être bien dans sa peau?

Julie Andrieu C'est un marronnier, mais aussi le reflet d'une vraie préoccupation liée à notre rapport à l'alimentation. Ce rapport va au-delà du poids, il est psychologique. Avec ce livre, j'ai voulu parler de mon expérience, de mon cheminement pour trouver un équilibre face aux aliments, aux autres et à ma féminité. Car c'est de ça qu'il est aussi question quand on parle de nourriture. Il y a pléthore d'informations contradictoires qui nous culpabilisent, mais aucune formule magique. On ne naît pas avec une grille de lecture de ce qui est bon ou non. L'éducation alimentaire est nécessaire.

Quelle a été votre éducation alimentaire étant petite?

Ma mère était très urbaine et pas du tout petits plats mitonnés. Sans horaire ni limite, j'ai été élevée dans la *junk food*, la consommation frénétique. Notre société a cherché à s'affranchir de la servitude de la cuisine au quotidien, et nous avons gagné une liberté dont nous faisons aujourd'hui les frais. C'est un désordre, un dérèglement total...

Gastronome créative

Après des débuts comme photographe, Julie Andrieu, 33 ans, se prend de passion pour la cuisine au cap de la vingtaine. Depuis, son amour de la gastronomie est fécond. Un premier livre, *La Cuisine de Julie*, sort en 1994. S'ensuit une série décomplexée d'ouvrages sur le sujet, toujours très pratiques et ludiques. Elle multiplie aussi les chroniques sur le petit écran, de *Tout un Plat* en 2001 sur Téva à *Julie Cuisine* sur TF1, et tient depuis 2006 la rubrique «A Table!» dans le magazine *Télé 7 Jours*.

Plus d'infos sur www.julieandrieu.com.
Mes secrets pour garder la ligne... sans régime, Ed. Robert Laffont, 2007.

... dont l'une des dérives est l'obésité infantine...

C'est justement le résultat de cette absence de référent. Il n'y a plus de normes ni d'interdits. Pour ces ados, la nourriture devient ce que j'appelle la «nourriture pansement». L'alimentation est le fruit d'un conditionnement. Mais il faut faire preuve d'imagination pour surmonter les blocages. Ce n'est pas en cuisinant des brocolis à la fleur de sel qu'on va séduire les enfants.

Vous n'avez pas toujours eu ce physique de brindille.

Les régimes, vous connaissez...
Je suis passée d'un extrême à l'autre sans pour autant tomber dans l'orthorexie. Je ne suis pas de celles qui peuvent manger n'importe quoi sans prendre un gramme. Je fais attention et je me concentre sur le goût. Ce qui ne m'empêche pas de m'autoriser une part de gâteau de temps en temps. C'est une soupape nécessaire. Diaboliser la nourriture, c'est ce qu'il y a de plus dangereux.

Quel a été votre déclic?

Ma rencontre avec un homme. Il m'a initiée aux plaisirs de la nourriture. J'ai pu enrayer le rapport diabolique que j'avais avec elle; je la voyais comme une menace.

Comment cela s'est-il passé?

J'étais obsédée par mon poids, cela m'empêchait de vivre. A chaque fois que je mangeais, je culpabilisais. Il en a eu ras-le-bol et m'a emmené au bistrot. Une vraie libération! Paradoxalement, je me suis mise à aimer cuisiner. C'était ma façon de créer du lien et d'exprimer ma sensualité.

Dans votre livre, vous affirmez que l'on peut manger ce qu'on aime et rester mince?

Retrouver le sentiment de satiété est un premier pas pour sortir de l'obsession. Sans remettre en cause les capacités des nutritionnistes, on peut en voir autant qu'on veut, le meilleur nutritionniste, celui qui est le plus adapté et le plus disponible, c'est notre estomac. A partir du moment où on ressent le besoin de manger et non l'envie, on a moins de chance de grossir. Quand on mange au-delà de sa faim, on stocke. C'est un rapport simple et naturel qu'on a oublié.

Comment le retrouver?

Ça n'a rien de miraculeux, ce rapport se construit. Il faut prendre le temps de se poser des questions sur soi.

Propos recueillis par
Fabienne Rosset