

# Julie Andrieu "Pourquoi j'ai été boulimique"

Dans un livre de recettes spécial minceur, la célèbre chroniqueuse de cuisine raconte son rapport pas toujours facile à la nourriture...

**O**n ne peut pas s'empêcher, à la regarder, de ressentir une pointe de jalousie. Encore une qui peut manger tout ce qu'elle veut sans prendre un gramme ! Pourtant, la charmante cuisinière du BAF le confie dans un livre\* : avant d'avoir cette silhouette de liane, elle lutait en permanence contre les boulimies et était une obsédée de la balance. Aujourd'hui, sortie de la spirale infernale, elle a redécouvert le plaisir de manger sans se priver et le fait même partager.

**Femme Actuelle :** D'où vous vient cette passion pour la gastronomie ?

**Julie Andrieu :** Certainement pas de ma famille ! Je suis une enfant du super-papé. Ma mère (la comédienne Nicole Courcel) est d'une génération de femmes qui s'est affranchie des tâches ménagères. La cuisine ne l'intéressait pas. À la maison, nous n'avions pas de repas de famille. On se faisait des plats à base de pâtes. Ma mère a bien essayé de m'inculquer des bases "saines", mais elle a fini par abdiquer : je détestais les légumes... Pour moi, se nourrir servait à combler sa faim, pas à se faire plaisir.

**F. A. :** Apparemment, vous n'avez pas un rapport très facile avec la nourriture ?

**J. A. :** Pendant mon adolescence, mon rapport à la nourriture a oscillé entre l'amour et la haine. Dès que je mangeais un gâteau, je culpabilisais et en même temps, ça me calmait. À 15 ans, j'ai commencé mes premiers régimes et j'ai vite pesé 70 kilos. C'était une spirale infernale : plus je faisais des régimes, plus je grossissais... J'ai eu de vaines phases d'amaigrissement et de boulimie. Je planquais de la nourriture sous mon lit, je me faisais vomir. Physiquement et moralement (ça a eu des répercussions importantes : j'étais sur-crois fatiguée, mes cheveux sont tombés, je n'ai plus eu mes règles...)

**F. A. :** Comment expliquez-vous cette obsession de la balance ?

**J. A. :** Un jour, un garçon m'a dit que j'avais de "gros bras". Ça a été la goutte d'eau. Je n'avais que 3 kilos en trop mais



Adolescente, je ne pouvais pas supporter mes rondeurs. Grâce à mon premier amoureux, j'ai appris à m'aimer.

je me voyais comme une fille ronde. La plastique irréprochable des mannequins dans les magazines me fascinait. Ces filles étaient mes modèles.

**F. A. :** En avez-vous souffert ?

**J. A. :** J'étais une ado timide et plutôt solitaire. À 14 ans, j'étais déjà formée physiquement, mais je n'acceptais pas cette féminité. C'était douloureux. Je me sentais en décalage avec les autres, et la nourriture est devenue un refuge.

**F. A. :** À quel moment avez-vous découvert les plaisirs de la table ?

**J. A. :** Avec mon premier amoureux. Il aimait ce corps que je cachais et auquel j'infligeais des punitions à répétition. Quand un homme vous aime ainsi, vous vous autorisez à vous aimer telle que vous êtes. J'ai cessé d'être obsédée par les kilos et la perfection. J'ai découvert que la gourmandise pouvait être un plaisir sans éprouver de culpabilité. Mais ce n'est qu'à 21 ans que j'ai cuisiné pour la première fois.

**F. A. :** Avec votre livre, quel message voulez-vous faire passer ?

**J. A. :** J'ai connu les affres des régimes-torture. J'aime mais que mon livre évite aux gens de faire les mêmes erreurs que moi. J'ai compris qu'il fallait être bien pour rester mince, pas l'inverse. Je veux donner des clés aux lecteurs pour qu'ils apprennent à manger sans se priver ni culpabiliser. ■

Propos recueillis par Clara Dufour

## CINQ ASTUCES POUR RESTER MINCE



"Mes secrets pour garder la ligne sans régime", éd. Robert Laffont, 19 euros.

- Apprendre à réguler son appétit : ne manger que lorsque l'on a faim et s'arrêter lorsque le corps dit stop.
- Identifier ses plaisirs et ne pas s'en priver de temps à autre.
- Faire la cuisine : ça permet de contrôler son alimentation, et c'est un moyen de manger par procuration.
- Être le dictateur des calories : l'essentiel reste le rapport psychologique que l'on entretient avec la nourriture.
- Respecter la règle des associations alimentaires : associer sucres rapides (chocolat, pain) et fibres (céréales, légumes).
- Faire la cuisine pour en retarder l'assimilation, et associer les féculents à des légumes.



UN NOUVEAU DÉPART Usée physiquement et psychologiquement, Bruna aspire désormais à une vie saine et envisage d'avoir des enfants.

## Bruna Surfistinha

# Cette ex call-girl est devenue une star au Brésil

Un blog, bientôt un film... Grâce à Internet, Bruna est sortie de l'anonymat et a rompu avec son passé sulfureux.

**A** votre avis, quel est le blog le plus populaire au Brésil ? Celui de Giselle Bündchen, de Ronaldinho ou de Roberto Gó ? Aucun de ceux-là. Ce "blogueur" à succès s'appelle Bruna Surfistinha. À 22 ans, cette Brésilienne s'est fait connaître en racontant sa vie intime sur la Toile.

**Une pro du sexe au profil atypique**

Chaque jour, près de 15 000 Brésiliens ont parcouru les récits détaillés et crus de ses rendez-vous de call-girl. Pénétrer dans le huis-clos d'une prostituée était une première dans le pays... "J'ai commencé à écrire pour combler ma solitude et j'espérais que mes parents me liraient", raconte Bruna, une pro du sexe au profil aty-

pique. À l'origine de ce "choix de carrière", une rébellion contre ses parents. À 17 ans, l'adolescente fuit le nid familial. "C'était le seul moyen d'acquiescer mon autonomie rapidement", dit-elle le plus naturellement du monde. J'avais essayé d'autres jobs comme vendeuse mais sans accrocher. Je viens d'un milieu bourgeois : impossible de renoncer à un certain standing." Adolescente, elle se revoyait comme "un poisson qui nage dans un aquarium qui n'est pas le sien". La faute à une adoption mal vécue et mal racontée. "Le sujet n'était abordé que lors de disputes. On se balançait des : "Je n'aurais jamais dû l'adopter" ou "Tu n'as rien à me dire, tu n'es pas mon père". L'ambiance était invi-

vable, suffocante." Une seule solution s'imposait : partir. Pendant trois ans, Bruna va recevoir des hommes, des couples, participer à des orgies et fréquenter des clubs échangistes. Et se raconter. Bécotée par son succès sur le Net, elle édite un livre. En 2005, *Le deux venis de scorpion*, paraît au Brésil. Un carton. Bruna fait la tournée des talk-shows et la une des



TOUR D'EUROPE Au Brésil, son livre s'est vendu à 250 000 exemplaires. Depuis, il a été édité en Allemagne et tout récemment en France.

journaux. En quelques semaines, c'est une star. "J'ai connu des moments difficiles mais j'ai préféré ne pas raconter. Je ne fais pas l'apologie de la prostitution. J'ai choisi d'explorer cette voie mais j'ai aussi eu la chance d'en sortir", glisse-t-elle.

Aujourd'hui, elle reprend ses études. La jeune fille n'a qu'un regret : ne pas avoir rompu avec ses parents. Aujourd'hui, elle s'appuie sur sa famille et est prête à reprendre ses études pour devenir psychologue et avoir de la visibilité dans les rues de São Paulo avec Pedro, son amoureux. Un ancien client qui a quitté sa femme pour elle. Mais cette tranquillité risque de n'être que de courte durée. Un film sur sa vie sort bientôt... ■

Anémia e Isaacs  
\*Traduit en français, en février, éd. Robert Laffont, 15 €.