

VOTRE ACTUALITE EST DANS NOS LIVRES

JEUDI 27 SEPTEMBRE 2007

# La révolution des palais

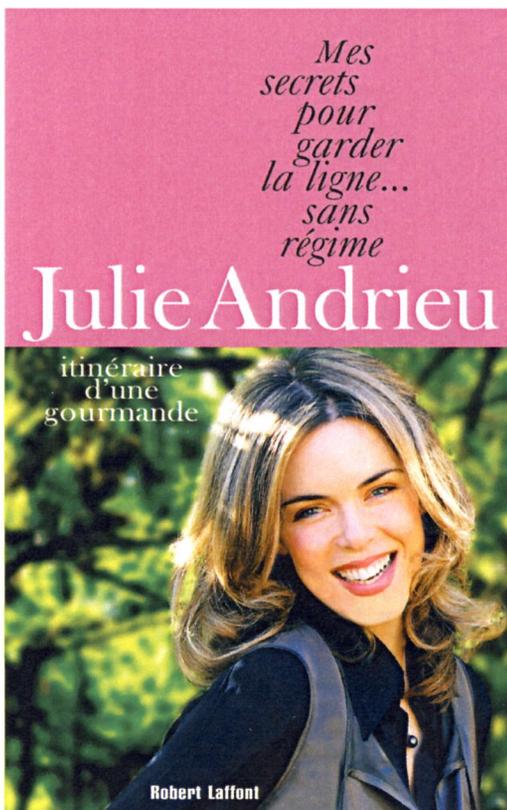
**Littérature** Julie Andrieu délivre ses secrets pour garder la ligne... sans régime, aux éditions Robert Laffont

Vif et enjoué, l'ouvrage a déjà commencé de réinventer le monde de la nutrition. Les pâtisseries respirent et reprennent confiance, tous comme les sauciers et les bouchers. C'est toute une partie de l'industrie alimentaire qui voit ici revivre des préceptes antédiluviens, injustement délaissés. Bien manger, c'est mieux manger. Directe et parfois introspective, l'auteure signe ici un livre méthodique, passionnant qui est aussi un hymne à la sérénité. C'est la fin des régimes et des contraintes sans rimes ni raisons. D'une curiosité que l'on sent très réelle, Julie Andrieu s'interroge sur ses appétits, freine sa boulimie mais pas sa gourmandise et propose la compréhension de ses actes et de son corps comme règle d'or. Plein de bon sens et de conseils complices, l'ouvrage fait montre d'une maturité et d'une philosophie de la vie surprenants.



## La recette du "bien manger dehors"

L'une des grandes surprises du livre est sans conteste sa déclaration d'amour aux restaurants et autres petits dîners en ville. C'est, selon Julie Andrieu, en apprenant à réguler son appétit face aux autres, sans se soustraire forcément à la tentation que la métamorphose s'opère, entre le mauvais mangeur et le bon gastronome, un brin diététicien. « Se nourrir seul, voilà bien un illogisme lorsque l'on sait que le mot nourrir à pour racine le latin nutrix, la nourrice » écrit l'auteure.



## Variez les menus

Non seulement elle a goûté à tout, mais Julie Andrieu ne repousse ni la boulange, ni les fast food, elle se méfie des zen à tous étages et des éthiques à prix forts ; elle a fait le tri et les résultats de sa sélection sont particulièrement intéressants à analyser. Ainsi préférez le hamburger simple (le moins cher et le plus équilibré), les de luxe potatoes (les grosses avec la peau qui garde vitamines et fibres), les minicarottes en sachets à croquer. Question sandwiches, privilégier évidemment les pains complets (blé, épeautre, seigle) et les wraps (sandwichs roulés).

## L'extrait

« Accoudée sur le marbre des tables, je découvrais avec lui le plaisir d'un légume croquant, d'une gorgée de vin, d'une viande confite dans une sauce bien réduite. La tolérance de ce que j'avais toujours fui : un estomac plein. Je commençais à comprendre la plénitude, l'apaisement, la sérénité de cette sensation jusque-là symbole d'excès et de laisser-aller. En m'aidant à accepter ce que je percevais comme un « poids », il m'en libérait involontairement ».