

ACTU
INTERVIEW

télé
7
JOURS



Le pari de Julie : concocter une recette aussi simple que savoureuse en 1 mn 50.

MERCREDI 14 **TF1** 13.35 **JULIE CUISINE**

Vous n'avez pas toujours été du genre brindille, les affres des régimes à répétition, vous connaissez...

À l'adolescence, j'ai traversé une période confuse : mal dans mes pompes, mal à trouver ma place dans la société. J'ai lutté contre les kilos, deux ou trois d'abord, puis neuf ou dix. Anorexique puis boulimique, j'ai testé tous les régimes et repris à chaque fois du poids. Je ne fais hélas pas partie de ces chanceux qui peuvent manger n'importe quoi sans prendre un gramme. **Dans votre livre, vous faites une révélation : c'est en mangeant que vous avez maigri, grâce à un homme qui vous a fait découvrir votre sensualité et le plaisir du « bon manger »...**

Il a fallu que mon amoureux me touche, m'aime telle que j'étais pour que je cesse d'être obsédée par mes rondeurs. En m'aidant à accepter ce que je percevais comme un poids, il m'en a libérée. C'est en ne comptabilisant plus les calories, en ne bannissant plus le pain ni les féculents et en acceptant de tremper mes lèvres dans un bon verre de vin que j'ai fait voler en éclats le processus de diabolisation de la nourriture dans

JULIE ANDRIEU

"J'ai maigri sans effort"

Libérée de ses complexes de poids grâce aux attentions d'un amoureux, cette gourmande donne aujourd'hui ses recettes de bien-être dans *Mes secrets pour garder la ligne...* Sans régime (Éd. Robert Laffont). Au menu : du bon sens et du plaisir!

lequel je m'étais enfermée. Et progressivement, j'ai maigri sans effort.

Vous affirmez donc qu'on peut rester mince en mangeant ce qu'on aime!

La clé, c'est de manger quand on a faim et non pas par pulsion, par ennui ou par mimétisme. Il s'agit de bien faire le distinguo entre les signaux que le corps nous envoie. Moi-même j'ai dû réapprendre cette notion de faim et de satiété. Savoir s'arrêter au bon moment avant les lourdeurs d'estomac, prendre son temps, s'asseoir, fractionner les repas.

Y a-t-il des aliments à bannir?

Personnellement, je ne mange jamais de frites ni de croissants, et encore moins de gâteaux. Les sucreries ne sont

BIO EXPRESS

■ 1974 : naissance à Paris ■ 1994 : débute comme photographe, puis découvre la cuisine ■ 1999 : premier livre, *La Cuisine de Julie* (Albin Michel) ■ 2000 : critique gastronomique au *Guide Lebey* ■ 2001 : *Tout un plat* (Téva) ■ 2002 : *Votre table* sur RMC Info ■ 2003 : *Julie autour du monde* (Cuisine TV) ■ 2004 : *Julie cuisine* (TF1) ■ 2005 : *Droit dans le buffet*, rubrique hebdomadaire sur Europe 1 ■ Depuis 2006 : rubrique *À table!* dans *Télé 7 Jours*

pas nécessaires à l'organisme. Attention aussi aux graisses cachées (fritures, beignets, pâtes à tarte) et à l'huile d'olive, bonne pour la santé, certes, mais extrêmement calorique. En revanche, je ne m'interdis jamais les pâtes, ni quelques carrés de bon chocolat noir.

On vous retrouve sur TF1 pour une nouvelle recette chaque semaine...

Je reprends chaque mercredi pendant trois mois l'émission d'une minute et demie *Julie cuisine*, quotidienne en 2004 et 2005. Toutes les recettes simples et savoureuses déjà diffusées vont être à disposition sur mon site Internet (*). Par ailleurs, j'ai produit une série de films, *Julie chez vous*. Le concept : aller chez des gens pour faire l'inventaire de leurs placards. Je donne des conseils et j'improvise une recette avec les moyens du bord. Un nouveau sujet sera proposé tous les quinze jours sur aufeminin.com.

Sylvie NOLIAC

Photo Jean-Jacques DESCAMPS



LES 13 COMMANDEMENTS DE JULIE

1. Ne mangez que lorsque vous avez faim.
2. Ne mangez pas distraitement.
3. Apprenez à distinguer les sucres.
4. Faites la cuisine.
5. Mangez chaud!
6. Arrêtez de manger avant les repas.
7. Cessez de focaliser sur les calories.
8. Respectez la règle des associations alimentaires.
9. Abordez la diététique avec philosophie.
10. Faites confiance à votre instinct.
11. Évitez de culpabiliser les enfants sur leur poids.
12. Occupez-vous l'esprit.
13. Et enfin, ne culpabilisez pas.

