

Le féminin qui fait du bien

AVRIL 2016  
N° 484 - 2,90 €

santemagazine.fr

# santé

## magazine

Vu  
à la  
télé

MISE AU POINT  
La vérité sur  
les vaccins

HUMEUR, POIDS, SANTÉ...

ET SI TOUT  
VENAIT DE  
L'INTESTIN ?

*Rhume  
des foies*  
LES SOLUTIONS  
VRAIMENT  
EFFICACES

**-3 KILOS**  
EN 15 JOURS

**DIABÈTE**

LES NOUVEAUTÉS QUI  
CHANGENT LA VIE

**DÉGONFLER ET  
DÉSTOCKER VITE**

ÉCRANS, RÉSEAUX SOCIAUX...  
COMMENT SE LIBÉRER  
DES NOUVELLES ADDICTIONS

**10 conseils anti-grignotages**

**+ 2 SEMAINES DE MENUS  
anti-gonflette  
anti-capitons**

**SOMMEIL**

Que valent les  
objets connectés pour  
mieux dormir ?

LES PLANTES QUI FONT  
DU BIEN À LA THYROÏDE

**TENDINITE**

4 solutions naturelles  
pour la soigner

si  
EDITIONS

L 11114 - 484 - F. 2,90 € - RD







## ANTISTRESS SECRETS DE BIEN-ÊTRE

## FLORENCE DAREL

“ J’AI UN FILS DE 6 ANS, CELA MAINTIENT EN FORME ! ”

**R**évélee dans *Conte de Printemps* d'Éric Rohmer, en 1990, Florence Darel a tourné aussi dans *Les enfants volés*, du réalisateur italien Gianni Amelio, enchaîné téléfilms (*Le Comte de Monte Cristo*, *Le Clan des Lanzac...*) et pièces de théâtre (*La nuit de Valognes*, *Désiré*, *Le voyageur sans bagage...*). Et c'est justement sur une scène de théâtre, celui des Nouveautés, à Paris, qu'on la retrouve aujourd'hui.

Elle enchaîne depuis plus de 20 ans cinéma, télévision et théâtre avec le même bonheur. Florence Darel est actuellement sur les planches, à l'affiche du *Syndrome de l'Écossais\**, avec Thierry Lhermitte, Bernard Campan et Christiane Millet.

**Qu'est-ce qui vous a fait dire oui à cette pièce, *Le Syndrome de l'Écossais* ?**

Tout un ensemble d'éléments. Le texte de la pièce – une comédie avec des dialogues qui me font hurler de rire, mais qui va au-delà du simple comique en révélant des choses de la vie. Le metteur en scène, Jean-Louis Benoît, que je connais depuis longtemps. Il a une vraie malice, une certaine subtilité et beaucoup de finesse. Et mes partenaires.

**Êtes-vous du genre à avoir le trac ?**

Oui ! Avant, pendant et après... mais ce n'est pas grave du tout, cela procède de la "cuisine interne".

**Avez-vous un petit truc pour le conjurer ?**

Pas vraiment, avant d'entrer en scène on fait des exercices de respiration, de diction. Le seul truc pour le conjurer, c'est le travail. Enfin, quand vous entendez le public dans la salle, vous avez toujours le trac. Par exemple, j'ai encore nettement plus le trac dans les petites salles où je vois les spectateurs. Cela me tétanise.

**Le fait d'être tous les soirs sur scène est assez physique...**

Oui, enfin n'exagérons rien, une

journée à la mine, c'est nettement plus physique !

**Certainement, mais que faites-vous pour rester en forme ?**

J'ai un fils de six ans, cela maintient très en forme. Je me balade en Vélib', je marche beaucoup et je nage quand je le peux. Mais surtout, j'utilise le vélo comme moyen de locomotion.

**Quel rapport entretenez-vous avec la nourriture ?**

Je suis très gourmande et je fais la cuisine. J'aime le rituel du repas, mais je fais attention. Depuis que mon fils est né, tous les fruits et légumes que j'achète sont bios. J'ai la chance d'habiter un quartier de Paris avec des petits commerçants, je prends jamais de surgelés. À la maison, on essaie de manger frais, très sain.

**Et comment vous soignez-vous ?**

Par acupuncture depuis plus de 20 ans. Je pense qu'il faudrait orienter la médecine beaucoup plus en fonction du corps. Ce n'est pas le corps qui est notre obligé, mais le contraire. Il faut le respecter si on veut qu'il aille bien !

**Vous suivez donc une certaine hygiène de vie ?**

Oui mais pour moi, c'est naturel. Je n'ai jamais fumé ni vraiment bu. Je mange du chocolat noir, c'est un vrai péché, mais c'est moins nocif et même plutôt bon. J'étais un bec très sucré, j'essaie de l'être moins.

**Qu'est-ce qui vous met de bonne humeur ?**

Beaucoup de choses : un beau ciel, de la musique, des rires d'enfant. L'art. La convivialité.

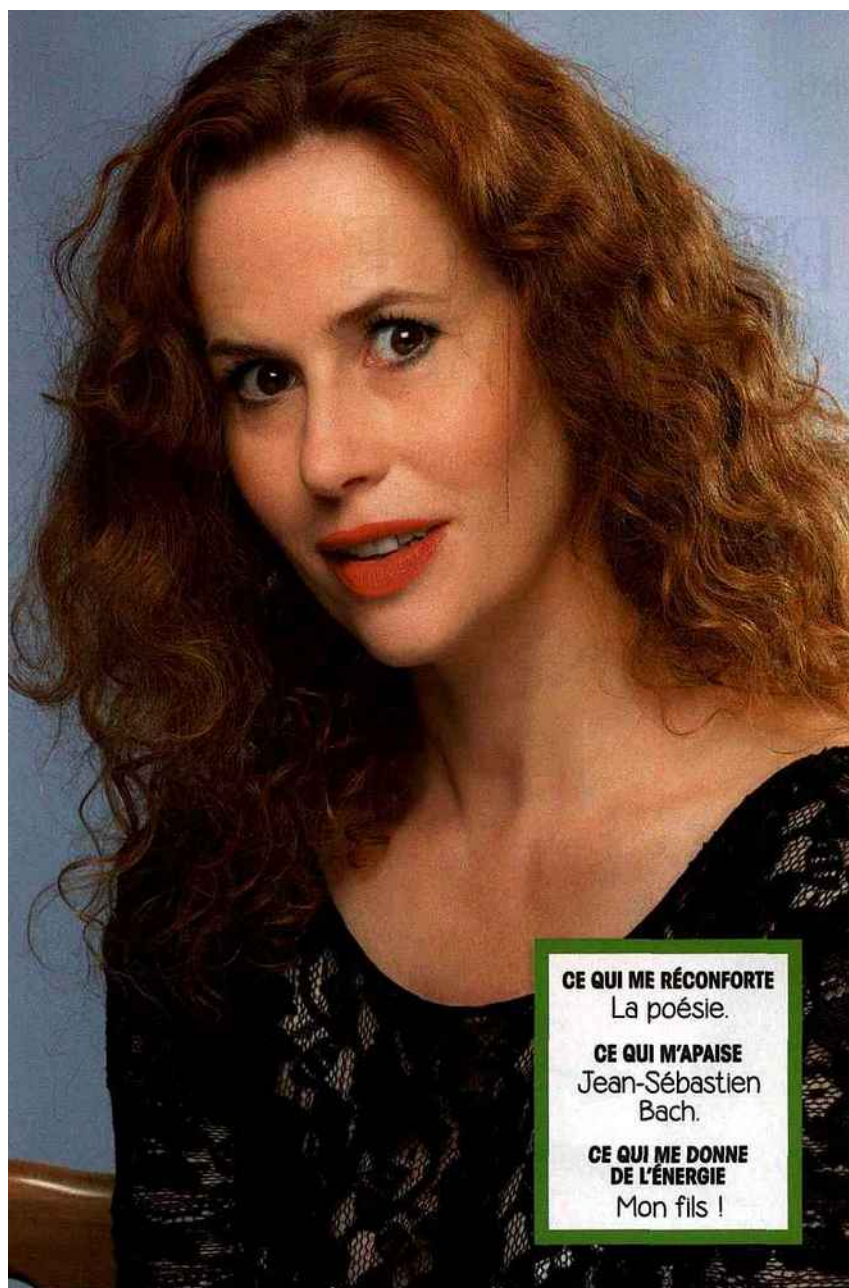
**Et de mauvaise humeur ?**

L'incivisme, l'individualisme, l'inertie administrative, le diesel. Les gens qui laissent leur chien faire ses besoins juste devant l'école primaire de mon quartier !

**Quelle maman êtes-vous ?**

Je ne sais pas trop, attentive ! Émerveillée, mais je suis consciente qu'il faut mettre des limites parce que c'est ainsi que mon enfant pourra conquérir sa liberté. J'ai eu la chance de pouvoir m'en occuper beaucoup. Le fait de devenir mère m'a bouleversée. Mon rapport au





**CE QUI ME RÉCONFORTE**  
La poésie.

**CE QUI M'APAISE**  
Jean-Sébastien  
Bach.

**CE QUI ME DONNE  
DE L'ÉNERGIE**  
Mon fils !

monde a été modifié, mes priorités ont changé, ce qui est très banal...

#### **Quel est votre moteur ?**

J'en ai plein, mais l'essentiel c'est tout de même l'amour. Le désir, l'envie, la curiosité.

#### **Et votre principale angoisse ?**

Le "prêt-à-penser" qui se généralise. Les poches de haine qui grossissent partout. J'ai peur également que le dialogue devienne impossible.

#### **Comment aimez-vous prendre soin de vous ?**

En me faisant masser ! J'adore les

massages. Tout particulièrement ceux du cuir chevelu. J'aime également beaucoup marcher, et prendre soin de moi, par exemple en buvant un chocolat chaud ou un cappuccino accompagné d'un bon bouquin.

#### **Un produit de beauté indispensable pour vous ?**

Il y en a tellement ! Je suis une grande consommatrice de produits de beauté. J'ai la peau très réactive. Mais j'apprécie tout spécialement la Crème de la Mer, ainsi qu'une crème miracle contre les tiraillements de chez

Avène. J'utilise également les cocktails de chez Aroma-Zone, notamment leurs huiles bios.

#### **La question d'âge vous préoccupe-t-elle ?**

Beaucoup moins depuis que j'ai un enfant. Je n'ai pas le temps. Évidemment, lorsque je revois les films que j'ai tournés il y a plus de vingt ans, je me rends compte du temps qui passe, mais dans la vraie vie, pas vraiment ! D'abord parce que j'ai la chance d'être aimée et que c'est dans le regard de l'autre que l'on se voit. Autour de moi, j'ai pas mal de copines qui ont fait des petites retouches, cela ne me tente pas du tout. Je crois en effet plus aux massages qu'à la chirurgie esthétique, et j'ai une sainte trouille du bistouri. Je trouve qu'il faut porter son histoire. Je suis d'ailleurs en colère contre les magazines qui publient des photos très retouchées. On met énormément de pression sur les femmes. Je suis pour la parité du physique entre les hommes et les femmes !

#### **Que représentent les vacances pour vous ?**

C'est toujours un peu compliqué ! J'ai un mari qui travaille aussi dans le milieu artistique. Nous voyageons beaucoup tous les deux. Par conséquent, les vacances pour nous, c'est plutôt changer d'air, aller à la montagne ou au bord de la mer. Je ne fais jamais de plans sur la comète. ●

*Propos recueillis  
par Marie-Christine Luton*

**THÉÂTRE DES NOUVEAUTÉS**

BERNARD CAMPAN THÉÂTRE IHERMITTE

\* Une pièce d'Isabelle Le Nouvel, mise en scène de Jean-Louis Benoît. Jusqu'au 30 avril, Théâtre des Nouveautés, 24, boulevard Poissonnière, 75009 Paris.

LE SYNDROME DE L'ÉCOSSAIS

10€ 05 €7 20 €15 €

13 JANVIER 2006