



Être bien dans sa peau par Annie Dufresne

Animée, sincère et généreuse, la comédienne Annie Dufresne respire la joie de vivre. Voici les sources de son énergie positive!

Bien manger, c'est ma religion!

J'ai grandi près de la ferme de mon grand-père, entourée d'animaux et dans le grand air, en banlieue de Québec. J'ai donc eu accès à une alimentation riche en légumes et en fruits frais dès l'enfance. Bien sûr, il m'arrive de terminer un bon show rock par une poutine. Mais je ne suis pas une habituée des chaînes de restauration rapide.

J'aime prendre mon temps et cuisiner de petits plats santé. J'ai beaucoup de projets et mon horaire de travail est souvent chargé. Quand je ne prends pas le temps de m'alimenter correctement, il me semble que cela influe sur mon humeur et sur mon énergie.

«J'évacue le mauvais stress par le sport»

Sans être complètement végétarienne, je suis accro aux salades composées de haricots et de noix. Je cultive d'ailleurs des fines herbes et des légumes dans mon jardin. Il n'y a rien de mieux que de se préparer une salade avec des ingrédients fraîchement cueillis dans son potager!

Avec un extracteur à jus, je prépare des boissons selon mon humeur et je puise toutes mes vitamines dans ces cocktails. D'ailleurs, je recommande le mélange carotte, céleri, betterave, persil et gingembre à ceux qui manquent de pep! Pour ma part, ça remet à tout coup du piquant dans ma vie!

Mettre son hyperactivité à profit

Je suis très sportive. J'utilise mon trop-plein d'énergie pour me surpasser dans des sports souvent casse-cou, sinon extrêmes! Depuis que j'ai un pied-à-terre en ville, j'ai réduit l'utilisation de la voiture au strict minimum. Je vais donc au boulot, visiter des amis et faire mes emplettes à vélo. Enfin, quand je ne me le fais pas voler... Je me le suis fait piquer deux fois! Disons que ça fait partie des risques de la vie urbaine!

L'important est donc de bouger. Je fais au moins 30 minutes d'activité physique par jour. Récemment, pour la préparation

d'un tournage qui n'est pas encore commencé, j'ai fait un entraînement de lutte. Je peux vous dire que c'était assez intense! Mais je m'en suis sortie indemne...

Respirer par le nez

Si j'évacue le mauvais stress par le sport, je suis d'un naturel assez calme. Quand je suis coincée dans un bouchon, je suis du genre à meubler mon temps en mémorisant mes textes ou en écoutant de la musique plutôt qu'en maudissant les voitures qui n'avancent pas assez vite...

Par ailleurs, j'évite le plus possible les gens pessimistes, ceux pour qui tout est toujours compliqué et qui sont négatifs. Je ne vis pas dans la difficulté, je ne vois pas de problèmes. À mes yeux, il n'y a que des solutions.

Je m'entoure de gens vrais et aimants. Je pense, entre autres, à mon chum, qui est vraiment de l'or en barre, l'homme de la situation, quoi! Pour être heureuse en couple, j'ai appris à vivre seule, à me faire confiance et à m'accepter avec mes petits défauts... Cela fait que nous sommes plus complices et que la relation est épanouissante. Cela m'évite aussi de tenir l'autre pour acquis ou, au contraire, de le mettre sur un piédestal...

La musique, c'est la vie

Pour les peines d'amour comme pour les grandes joies, heureusement, j'ai la musique comme exutoire! Chanter me permet aussi de dénoncer certaines situations ou encore de lever mon chapeau à des gens que je trouve inspirants.

Le public connaît peu cette partie de moi, mais la musique a toujours fait partie de ma vie. Chanter sur scène ou le simple fait d'écouter un album me fait décrocher du quotidien. À 14 ans, j'ai démarré un band de garage. J'ai toujours fait du rock. Selon moi, ce son est véritablement la musique du cœur...

En septembre, Annie Dufresne lancera son troisième album, intitulé *L'homme de la situation*, en plus de reprendre son rôle de France, l'ex de Jacques Phaneuf, dans *Virginie*, du lundi au jeudi à 19 h, à Radio-Canada.

GAGNEZ UNE *Métamorphose* AVEC CLARINS PARIS ET LA SEMAINE

La métamorphose se déroulera le 29 août 2007, à Montréal, et comprendra une nouvelle coiffure offerte par le salon Nicole Bisson Coiffure, un maquillage complet réalisé par un artiste maquilleur de Clarins, des produits de beauté Clarins, 250 \$ en vêtements de Laura ou de Melanie Lyne, les services d'une styliste et un reportage dans le magazine *La Semaine*. Le tirage aura lieu le 22 août 2007. La gagnante sera avisée par téléphone. Concours en vigueur du 26 juillet au 21 août, à minuit.

✉ Pour participer, rendez-vous au ca-fr.clarins.com
Le mot de passe est «coiffure». Bonne chance!

MELANIE LYNE

LAUREN PÉTITON
Laura Nicole Bisson
LAUREN PÉTITON