

# VIVRE

VOL. XVII. JANV. 1987 - 2,25\$

spécial 13 PAGES  
Temps des Fêtes\*\*

**NICOLE MARTIN:**  
**SES SECRETS**  
**POUR RESTER**  
**BELLE ET**  
**MINCE À 35 ANS**

**DOSSIER**

**HYPER-**  
**TENSION**

**L'HYPOGLYCÉMIE**  
*Une maladie incurable  
mais contrôlable*

**UN DISQUE ANTISTRESS**  
**POUR LES ENFANTS**

**10 MOYENS DE COMBATTRE**  
**LA FATIGUE**

**LA DINDE QUI**  
**NE FAIT PAS**  
**GROSSIR**

**LE SECRET DES**  
**PARFUMS**



# NICOLE MARTIN

la grande  
dame de  
la chanson  
québécoise

Elle a un port de tête altier, une silhouette mince, un sourire lumineux, et... beaucoup de talent! Cette artiste, c'est la "grande révélation" 85 du showbizz au Québec, c'est Nicole Martin! Depuis le 14 septembre, et à tous les troisièmes dimanches, à 20 heures, elle entre dans près de deux millions de foyers québécois par le truchement de la télévision.

---

Une entrevue de Freida  
Couture, photos couleurs:  
Richard Gauthier

---

À 37 ANS  
ELLE A  
L'ÉNERGIE D'UNE JEUNE FILLE

La direction du canal 10 a misé juste en lui confiant un super show qui met en valeur un éventail de ses talents artistiques. Ce show demande des heures et des heures de travail de la part de l'équipe et surtout de Nicole Martin. Âgée de 37 ans, elle a l'énergie d'une femme de 20 ans. Sa vie est réglée comme une feuille de musique, rien n'est laissé au hasard.

— **Combien d'heures travaillez-vous en moyenne par jour?**

«Seulement pour mon émission de télévision, je peux travailler jusqu'à sept jours par semaine, avec près de dix heures par jour. Évidemment, j'essaie de me garder le dimanche ou le samedi pour prendre du repos et me détendre un peu.

### **SA THÉRAPIE POUR UN MIEUX-ÊTRE**

— «Auparavant, je n'aurais pas osé aller jusque là lorsque je chantais sur scène. Maintenant, ça me procure une détente physique et morale. Je dirais même que c'est comme une sorte de thérapie intellectuelle, comme le font certaines personnes en thérapie de groupes. Ça me donne un bienfait, une pensée positive que je ne pourrais trouver nulle part ailleurs.»



dans sa peau. Ce qui est mon cas.»

— **Est-ce que parfois ça vous tente de garder une robe de votre show?**

— «Ça arrive. Alors, je demande à Gilles Gagner s'il peut m'avoir la robe dans le prix du gros. Parce que ce n'est pas mon genre de dépenser des sommes d'argent pour seulement des robes.»

## **ON PEUT SE SENTIR BELLE DANS N'IMPORTE QUEL VÊTEMENT À CONDITION D'ÊTRE BIEN DANS SA PEAU**

### **DES ROBES À LA «DYNASTIE»**

Ce qui surprend aussi dans le «Showbiz» de Nicole, ce sont ses toilet-

aussi merveilleuses! Pourtant, je ne suis pas orgueilleuse, je suis plutôt une fille simple. Quand je porte ces vêtements, c'est vrai que je me sens sûre de moi,

### **PRESQUE UNE ENFANT DE LA BALLE...**

Ce n'est pas d'aujourd'hui que Nicole Martin

## **À 13 ANS, ELLE AVAIT DES PROBLÈMES DE PEAU ET PRENAIT SOIN DE SA SANTÉ PLUS**

### **QU'UNE AUTRE**

Comme j'ai des engagements dans des conventions et des banquets dans les grands hôtels jusqu'en janvier, je dois organiser mes heures de travail pour que l'un ne nuise pas à l'autre.»

Nicole avoue que depuis qu'elle anime son «Showbiz» à Télé-Métropole, elle a de plus en plus d'offres de travail. Ce contact direct avec le public est pour elle comme une belle récompense après une journée de travail. Maintenant qu'elle a commencé ses premières armes comme animatrice, lorsqu'elle se retrouve sur scène, elle se sent très à l'aise pour parler avec le public, elle va même jusqu'à danser avec des gens dans la salle.

tes. Des robes fabuleuses ainsi que des accessoires, jamais vus à la télévision pour une série de ce genre. Et cette fois-ci, le proverbe fait mentir, puisqu'il y a un homme derrière Nicole: c'est nul autre que le couturier Gilles Gagné qui choisit tous les vêtements qu'elle porte à son show.

Du «Glamor» à «Dynastie», voilà le décor dans lequel évolue Nicole Martin.

— **Quelle impression cela vous fait de porter ces robes fabuleuses?**

— «Je dois avouer que ça me procure un bienfait, une sorte de beauté intérieure lorsque je porte ces vêtements. Quelle femme n'aimerait pas se voir affublée de robes

mais il faut qu'il en soit ainsi pour mon métier. Par ceci, je veux dire que même vêtue d'une robe en coton, je serais toujours la même. D'ailleurs, ma garde-robe est simple, sans grande extravagance. On peut se sentir belle dans n'importe quel vêtement, à condition de se sentir bien

chante en public. Elle a fait ses premières armes dans un piano-bar à l'âge de 13 ans. Elle a toujours eu une facilité de mémoriser ses chansons. Elle a un répertoire de plus de mille chansons et elle en rajoute toujours davantage. On peut noter que dans ses émissions-télé, elle chante aussi en an-

# NICOLE NE MANGE NI SEL NI SUCRE ET PRESQUE PAS DE VIANDE

glais. Elle maîtrise bien cette langue. Ça fait donc ving-quatre ans qu'elle fait du showbusiness. Nicole a chanté longtemps dans des cabarets... l'A, B, C, du métier. Mais combien difficile est cet aspect du métier. De la fumée, des relents d'alcool, des heures trarives; dormir le jour et vivre la nuit. Le monde à l'envers, quoi!

— À treize ans, vous n'étiez qu'une enfant. Comment viviez-vous?

— «Évidemment, j'étais jeune, j'avais de l'énergie à revendre. Seulement, comme j'avais des problèmes de peau, je prenais plus soin de ma santé qu'une autre. Par exemple, depuis l'âge de 13 ans, j'ai arrêté de manger du sel et du sucre. Il est très rare que je mange un morceau de chocolat. Je n'en sens plus le besoin, ni le sel. Je m'y suis habituée. Le sel, c'est le pire ennemi de la santé: il durcit les artères, ralentit la circulation, donc affaiblit le cœur et est la cause de maux de reins.

## LE MOT MARIAGE EST ASSOCIÉ À ENFANT

Même si je travaillais dans les «piano-bar», j'allais me coucher aussitôt que j'avais terminé. Je dormais mes huit heures et des fois plus par nuit. J'ai toujours fait attention à ma santé.»

Et Nicole ajoute qu'elle ne

mange jamais de chips ni ne boit de liqueurs douces.

— Et les viandes, lesquelles mangez-vous?

— «Presque pas de viande rouge. Du veau, du poulet, beaucoup de poisson et des fruits de mer. Mon régime n'est pas sophistiqué, il est simple. Évidemment, pour une personne qui commencerait à se passer de sel et de sucre, tout d'un coup, c'est dur au début, mais au bout d'un mois, elle vient à s'y habituer. Après tout, notre santé vaut bien quelques sacrifices.»

— Avez-vous le temps de pratiquer des sports? Parce que je sais que vous êtes assez sportive...

— «Depuis que j'ai commencé ma série au canal

10, je dois avouer qu'il me manque du temps pour le sport. Avant, je faisais quotidiennement plusieurs longueurs de piscine par jour. Mais, comme il ne me reste que le dimanche, je me repose et je prends de lon-



## «JE N'ACCEPTÉ PAS LE DIVORCE, JE N'AIME PAS LES ÉCHECS»

gues marches. Mais, avec les répétitions de danse pour mon show, je crois que c'est là où se trouvent mes exercices. Pour le moment, je n'ai pas grand besoin d'en faire d'autres. La danse, c'est tout un exercice. Tout le monde peut en faire, même seule à la maison, une femme peut se garder en forme. Tous les mouvements sont bons. Avec une petite musique de fond, c'est facile à faire.»

### DES VACANCES SIMPLES ET MÉRITÉES

En prenant de l'avance dans les enregistrements de son show, Nicole

pourra partir une quinzaine de jours durant les Fêtes. Elle a l'intention de partir en «jeep» avec son chum, Lee Abbott, et d'aller dans le Vermont, le plus au nord possible, de s'arrêter quand ça lui plaira, et de faire du ski. Fait bizarre: Nicole est bien une fille du nord, elle adore la neige et l'hiver! «Prendre l'avion, c'est comme aller travailler. Je n'aime pas ça», dit-elle.

— Que faites-vous d'autre pour vous reposer?

— «Un repas aux chandelles. J'en ai partout dans la maison, j'aime voir une chandelle allumée. Ça met de la vie dans une maison. Je pense déjà à faire mon arbre de Noël, et comme nous sommes une grosse

# COMME EXERCICES, NICOLE FAIT DE LA NATATION, DE LA DANSE ET DE LA MARCHE



famille, ça bouge dans ce temps-là. Mais, cette année, je vais laisser les parties de côté et aller me reposer dans le Vermont avec mon chum. C'est la paix et la tranquillité qu'il me faut avant tout. Comme il a les mêmes goûts que moi, c'est facile de vivre avec lui.»

En amour il n'est pas question de mariage pour Nicole. Pour elle, le mot mariage est associé à enfants. Donc, pas d'enfant, pas de mariage. Et elle ajoute que lorsqu'on vit avec un homme et que l'on n'est pas mariée, il est plus gentil, plus prévenant. Et surtout, elle déclare «je n'accepterais pas le divorce, je n'aime pas les échecs». Et puis, elle ne désire pas de signer un «contrat». Ce qui ne l'empêche pas d'être une fille pacifique, calme mais avec du caractère.