

Régime Plus

VOL. 3 NO 4
DYN. \$2.50

COMMENT

Jane Fonda

**A
RÉVOLUTIONNÉ
LA CONDITION
PHYSIQUE**



Une de nos vedettes les plus en forme

**NICOLE MARTIN:
NOUS LIVRE SES SECRETS**

3 DIETES EFFICACES POUR ADOLESCENTES

- Profitez de l'hiver pour maigrir
- Cuisine-Santé: Régime sans sel
- 6 exercices simples et efficaces pour raffermir les fesses
- Les messages subliminaux aident-ils à maigrir?

TEST:

ÊTES-VOUS BIEN DANS VOTRE PEAU?

UNE DE NOS VEDETTES LE

NICOLE MARTIN NOUS LIVRE SES SECRETS!

Nicole Martin, ce seul nom suffit à faire frémir les cœurs sentimentaux. De "Jimmy Jimmy" à "Je lui dirai" ou "Le rock du samedi soir", la carrière et les chansons de Nicole Martin sont là, dans l'âme des Québécois, pour rester. Cette chanteuse à la voix un peu rauque, au teint pâle mais douée d'une sensibilité peu commune a réussi le tour de force de recommencer une carrière solo, après avoir longtemps flirté avec le succès dans le cadre d'un duo qu'elle forma pendant ses premières années de métier avec son compagnon de route, Jimmy Bond. Nicole Martin n'a jamais eu à regretter cette décision de partir seule à la grande aventure.



Bientôt, elle allait faire la rencontre de Francis Lai qui lui écrira ses plus belles chansons; de cette époque dorée, Nicole Martin ne peut qu'avoir de très bons souvenirs puisque c'est en ces temps-là qu'elle chantait "Je lui dirai", qui lui valut de faire la Place des Arts. La voix de Nicole Martin n'est donc pas inconnue de nos cousins français; souvenons-nous qu'elle interpréta la chanson-thème des "Plouffe", dont le titre "Des gens heureux" la ramenait peut-être au temps de Francis Lai. Dernièrement, elle s'associait à Martine St-Clair, le temps d'un "Je l'aime" et obtenait ainsi sur disque un autre succès incontestable. Durant la saison chaude, Nicole Martin est l'invitée d'honneur des dizaines de festivals qui ont lieu à travers la province; si on la voit un peu moins souvent à la télévision, c'est qu'elle prépare activement son retour automnal. Pour Nicole Martin, il ne saurait être question d'abandonner, ne serait-ce qu'un trimestre, une carrière bien trop florissante.

LES SACRIFICES D'UNE STAR

Peut-on vraiment parler de sacrifices? Sans doute car la vie d'artiste impose un stress incalculable aussi bien au niveau physique qu'au niveau psychologique et émotif. Nicole Martin n'échappe pas à la griffe du stress et elle le combat de façon naturelle, en adoptant un style de vie à l'enseigne de la simplicité et du dynamisme. Pour Nicole Martin, il ne peut s'agir de trouver des solutions dans l'emploi de médicaments, drogues ou panacés quelconques. L'artiste s'élève contre l'utilisation trop fréquente d'anti-dépresseurs, et tout le "kit" du "parfait petit déprimé" ne sera pas retrouvé dans son sac à main. Parce qu'elle a connu des moments si difficiles qu'ils auraient pu lui faire perdre la tête, Nicole Martin sait maintenant trop bien, qu'il ne faut pas croire aux bonheurs artificiels que proposent ces solutions hâtives.

Son métier d'artiste l'a amenée à côtoyer des gens bien et des gens moins bien, pour qui la morale n'avait peut-être pas la même signification, mais alors notre vedette a compris qu'il lui fallait développer davantage sa propre échelle de valeurs. Pour l'artiste, extrêmement fragile et trop influençable, les frustrations qui s'accumulent peuvent devenir le plus grand danger pour l'équilibre émotif. Il faut alors savoir

S PLUS EN FORME:

réagir immédiatement et de manière si saine, que la compétition en est désarçonné. Ça, Nicole Martin a appris à le faire et si elle se cache parfois derrière sa carapace, c'est pour ne pas céder à cette fragilité d'artiste. Premier sacrifice: savoir se cacher derrière un ou plusieurs personnages, apprivoiser ceux-ci de façon à ce qu'ils deviennent rapidement les véritables traits de personnalité qu'il faudra catapulte devant les caméras. Nicole Martin connaît cette règle d'or du showbusiness mieux que toute autre car elle a eu à en souffrir énormément. L'artiste, si elle chante les ballades rêveuses, rêve-t-elle elle-même et ces larmes sont-elles vraies à ce point qu'elle a à en souffrir? Oui. Nicole Martin devient "rockeuse" lorsqu'elle sautille et force sa voix sur le rock du samedi soir mais elle devient gentille et amoureuse en d'autres occasions. C'est ici que l'authentique Nicole Martin se cache. Femme complète, totale et consciente de son immense responsabilité sociale.

LA MISE EN FORME QUOTIDIENNE

Nicole Martin a eu 36 ans dimanche le 20 septembre dernier; cet âge devient pour elle le point tournant d'une vie et d'une carrière entièrement vouée au showbusiness et aux publics de toutes les catégories. Parce qu'à 36 ans, on se dirige inévitablement vers la quarantaine et que la merveilleuse trentaine ne nous fait plus de l'oeil, il faut donc savoir adapter la vie quotidienne à une nouvelle conjoncture et surtout à un métabolisme tout à fait différent. Nicole Martin, sans être végétarienne ou éprise de naturisme, admet surveiller son alimentation. Point de "junk food", aucun aliment préparé en vitesse, n'entre dans le menu quotidien. La vedette ne veut pas qu'on dise d'elle qu'elle refuse les bons plats, mais la surveillance accrue de la liste alimentaire devient inéluctable en ces temps difficiles.

Nicole Martin reconnaît toutefois ne pas être une sportive émérite mais elle prend une douce revanche "on the stage" puisqu'elle se dépense entièrement, brûle toutes les calories indésirables et épuise son corps jusqu'à la satisfaction. Plusieurs personnes s'interrogent sur la provenance du "dansexercice", eh bien, Nicole Martin peut en parler puisque bien avant que cette méthode de conditionnement physique obtienne ses titres de noblesse, elle la pratiquait. Il n'est pas malaisé de comprendre que tout artiste a, un jour ou l'autre, fait du "dansexercice" sur scène. Lorsque Jane Fonda popularisa cette méthode en 1983, elle ne fit que vulgariser un processus tout à fait normal pour les membres du showbusiness. On pourrait même ajouter que tous les maniaques de la danse, dans les discos et ailleurs, sont des spécialistes du "dansexercice".

En toute connaissance de cause, Nicole Martin s'adonne à cette forme de conditionnement physique, elle aime les sons, la musique, et son oreille toute aussi musicale l'entraîne volontiers sur le plancher de danse. Nicole Martin sait se mettre en forme: les exercices matinaux comportent toute une série de torsions, d'allongements et d'étirements destinés à raffermir les muscles et la poitrine. A 36 ans, on peut affirmer, sans crainte d'être mal jugé, que Nicole Martin possède le corps d'une femme de 25 ans. Elle sait qu'il lui est possible de conserver une allure sportive sans se soumettre à des régimes draconiens et des randonnées sportives un peu trop épuisantes.



QUEL PROBLÈME DE POIDS?

Admettons tout de même que notre vedette ne souffre d'aucun problème d'embonpoint. Curieusement, Nicole Martin n'a jamais eu à se détester à cause de bourrelets disgracieux ou de chairs molles. Toute jeune, alors qu'elle faisait partie du duo "Nicole et Frédérique", elle affichait déjà une mine réjouie, des pommettes roses et saillantes et un sourire qui en disait long. Mais par l'ombre d'une once de graisse en trop. Près de vingt ans plus tard, Nicole Martin n'affiche toujours pas cette once en trop. Quel est donc son secret? Le secret? Il n'existe pas. Nicole Martin n'est pas assujettie aux livres supplémentaires; de nature fraîche et de tempérament nerveux (juste assez), elle semble foncer dans la vie avec le même poids de ses 20 ans. Rien à faire, sauf surveiller les aliments riches en matières grasses et à haute teneur en sucre.

Nicole Martin est en forme: sportive un tant soit peu, consciente de l'extrême importance d'une nutrition saine et équilibrée, elle ne peut que suggérer un rythme de vie positif, basé sur la confiance des jours meilleurs et une acceptation sincère du quotidien. Sans cela, Nicole Martin aurait sans doute démissionné depuis fort longtemps.