



# Être bien

## Joséphine de Meaux

MONTRICE NÉVROSÉE DANS « NOS JOURS HEUREUX », JOSÉPHINE DE MEAUX INTERPRÈTE UNE ARCHÉOLOGUE AMOUREUSE DANS « LE JOUR DE LA GRENOUILLE », EN SALLES LE 12 SEPTEMBRE. SES SECRETS D'ÉNERGIE.

Par Fabienne Lagoarde

**Un jus d'orange.**  
Indispensable pour me réveiller. En bouteille, comme quand j'étais petite, super sain. Et pour la détente, une bière. Mais pas le matin...

**La cuisine thaïe.**  
Déguster un bon poisson vapeur à la citronnelle, une salade parfumée à la menthe, ça me met tout de suite de bonne humeur.

**Du Pilates.** Je pratique une fois par semaine depuis quatre ans et, franchement, ma silhouette est métamorphosée. Ça restructure les muscles en profondeur, ça remet tout en place. D'ailleurs, je n'ai plus jamais mal au dos!

**Des gélules pour cheveux.**  
Je fais une cure d'Innéov Capillaire en automne pour que mes cheveux bouclés soient plus beaux et plus résistants.

**Un bain délassant.**  
Après une journée fatigante, j'adore me plonger dans une eau chaude avec des sels relaxants. Et j'allume une bougie.

**Ma crème douceur.**  
Comme ma peau est super-sensible, j'y fais très attention. J'ai découvert récemment Idéalia de Vichy, elle est top pour me faire un joli teint et ma peau la tolère sans problème.

### BIEN-ÊTRE

#### Votre dernier bol d'air ?

Un week-end à Aigues-Mortes. J'avais vraiment besoin de soleil. Je ne connaissais pas trop le coin, ça m'a donné envie d'y retourner.

**Qu'est-ce qui est indispensable à votre équilibre ?**

Les moments où je me retrouve seule, histoire de me recentrer. En même temps je n'aime pas la solitude, j'adore être entourée de mes copains, donc ces moments ne durent pas très longtemps.

**Le truc que vous rêvez d'essayer ?**

Piloter un avion.

**De la soul...** James Brown, ça donne la banane. J'aime aussi le classique, le soir.

**La boxe...** Je m'y suis mise il y a un an, par besoin de me défouler. Ça marche !