



Être bien

Joséphine de Meaux

MONITRICE 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...

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

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 !

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 !

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

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