

28 novembre 2014
par Julia Dion

elle VIE PRIVÉE

ELLE. Être une ex-danseuse, c'est un atout pour être bien dans son corps...

JULIE FERRIER. C'est sûr, je suis comme une sportive de haut niveau. J'ai débuté la danse à 17 ans, j'ai fait l'école du cirque Fratellini et je me suis produite pendant dix ans dans des comédies musicales en France et aux États-Unis. Ces expériences m'ont forgé un capital forme fantastique qu'il faut entretenir, sinon le corps se recroqueville. On rouille, quoi!

ELLE. Vous continuez donc à faire du sport ?

J.F. J'en ai besoin ! Chaque matin, je m'étire dans tous les sens, j'aime faire du roller sur les bords de la Marne, où je vis, et je prends des cours de salsa. Je me suis aussi mise au paddle. Cet été, j'en ai fait sur la Méditerranée, pas encore sur l'océan car j'ai la trouille, ça tangue trop. Enfin, nager répare les bobos. Et, grâce aux palmes, j'ai de belles fesses rebondies.

ELLE. Faites-vous aussi attention à votre alimentation ?

J.F. Oui. J'ai arrêté le gluten, je préfère le sirop d'agave au sucre raffiné et je ne bois plus de lait de vache depuis cinq ans. Mais je suis une bonne vivante, donc des écarts, j'en fais souvent. Dans ce cas, je passe au bouillon de légumes pendant quelques jours. Enfin, sur les plateaux de cinéma, je mange des Pom'Potes, comme les



LES SECRETS DE JULIE FERRIER

Artiste complète, elle chante, danse et nous fait rire au cinéma.

Et sur la scène.

Voici les clés de son tonus.

enfants, pour éviter de me ruser sur la « table réglée ».

ELLE. A quoi ressemble votre petit déjeuner ?

J.F. Jamais à la même chose que la veille. Céréales, tartines, fruits... seul point commun : j'ai banni le café.

ELLE. Un petit plaisir trash ?

J.F. Est-ce que c'est trash, le vin ? Je suis une passionnée de grands crus et de vins de petits producteurs !

ELLE. Comment gérez-vous votre sommeil ?

J.F. Plutôt pas mal. Je me mets dans de bonnes conditions le soir en écoutant Pauline Croze, Matthieu Chedid, qui a signé la B.O. de « Bouboule », et

Guillaume Farley, moins connu mais excellent.

ELLE. Qu'est-ce qui vous booste ?

J.F. L'art. La seule vision d'une installation au Centre Pompidou, d'un film d'Almodóvar ou d'un spectacle de danse de William Forsythe me met

en transe. Il me suffit d'observer une toile de Reynald Driez dans la galerie Polad Hardouin, à Paris, et je suis repartie pour un tour.

ELLE. Une thérapie en cas de déprime ?

J.F. La Scandinavie car j'ai des amis qui vivent en Suède. Et aussi le soleil, la mer. Je suis tellement californienne que je vais déménager sur la côte ouest de... la France.

ELLE. La méditation, ça vous tente ?

J.F. Cela ne me ferait pas de mal mais je suis plutôt qi gong et tai-chi.

ELLE. Psy ou pas psy ?

J.F. Peut-être quand j'aurai des enfants, histoire de ne pas leur refiler mes valises. J'aime bien citer Bertrand Tavernier : « Chère Madame, l'artiste est un névrosé qui se soigne par lui-même. » En revanche, je rêve de rencontrer un pygmalion, comme dans « My Fair Lady » car j'ai tendance à dire tout haut ce que je pense. Vous en connaissez un ?

JULIE DION

Julie Ferrier est à l'affiche de « Bouboule » de Bruno Desille. Et elle reprendra « C'est Ferrier, à la Gaité », dès le 8 janvier 2015 au Théâtre de la Gaîté-Montparnasse, Paris 14^e.

MES TRUCS BEAUTÉ

« Je me tapote le visage du bout des doigts comme la mère de ma meilleure amie, une Chinoise de 70 ans qui en paraît 20, j'exagère à peine. Et je termine ma douche avec de l'eau froide sur le corps et le visage, c'est génial pour activer la circulation, non ? »