

# BIEN ÊTRE & santé

bienetre-et-sante.fr

**SANTÉ**  
**NON AUX**  
**ADDICTIONS!**

**BEAUTÉ**  
Une peau  
dorée

**FORME**  
METTEZ-VOUS  
AU CRAWL!

→ **FIBRES**  
**UN APPORT**  
**SUFFISANT**

**DOSSIER**  
**L'HYGIÈNE**  
**BUCCO-DENTAIRE**

EXCLUSIF

**CHIMÈNE BADI**

«Je me considère  
totalement libre!»

OFFERT  
PAR VOTRE  
PHARMACIEN



Code Etude ACPM

# Chimène BADI

Dix-sept ans après son premier album devenu aussitôt disque de platine, Chimène Badi revient avec un double best of reprenant les meilleurs moments de sa carrière. Elle nous parle de ses engagements et de son rendez-vous avec le public le 11 octobre au Casino de Paris.

PROPOS RECUEILLIS PAR DIDIER GALIBERT

**V**otre double best of intitulé *Entre nous* contient 21 chansons. Si vous deviez en choisir trois, quelles seraient-elles ?

**Chimène Badi :** Inévitablement, « Entre nous », parce qu'elle marque le début de mon histoire d'amour avec le public. La deuxième serait « Ain't No Mountain High Enough », mon duo avec Billy Paul car elle fait partie des chansons avec lesquelles j'ai grandi. Pour le troisième titre, je choisirais « Là-haut », le premier single du dernier album. Cette chanson a une grande importance dans ma vie de femme et d'artiste. Elle est arrivée à un moment particulier de ma vie, elle a pansé mes blessures, m'a redonné de l'espoir et l'envie de retourner en studio.

**Quel souvenir gardez-vous du titre « Je te promets » que vous avez interprété avec Johnny Hallyday ?**

Ce duo me tient particulièrement à cœur car je n'avais alors encore jamais mis les pieds sur scène. Partir en tournée avec Johnny et l'accompagner chaque soir a été une opportunité extraordinaire. Grâce à lui, j'ai appris beaucoup et très vite – je n'avais que 18 ans à l'époque. Je parle toujours de lui au présent et il me manque énormément.

**Après avoir reçu des disques d'or, de platine et de diamant, comment faites-vous pour rester authentique ?**

Le succès n'est pas évident à gérer. J'ai déménagé de Paris – l'une des meilleures décisions de ma vie. Je me suis rendu

compte que j'avais besoin de ces moments chez moi, dans le Sud-Ouest, où je redeviens la fiancée de mon chéri, la grande sœur de mes frères, la fille de mes parents, Chimène tout simplement. J'en ai absolument besoin. C'est ce qui m'a aidée à garder les pieds sur terre.

**Soutenez-vous des associations humanitaires ?**

En 2012, j'ai été l'ambassadrice de la campagne d'Interpol dont le but était de sensibiliser le public au problème des faux médicaments. L'année suivante, j'ai pris part à la campagne nationale « Agir contre le harcèlement à l'école », lancée par le gouvernement et le ministre de l'Éducation nationale. Actuellement, je suis l'ambassadrice de la Fondation AGES, qui promeut des initiatives favorisant le bien-être des personnes âgées, le soutien aux aidants et la valorisation des métiers de l'accompagnement. Je suis de tout cœur avec l'équipe qui œuvre pour donner à nos aînés une meilleure qualité de vie. ...

## À ÉCOUTER



### → ENTRE NOUS

Ce double best of de 21 chansons réunit pour la première fois tous les grands titres de Chimène Badi, d'« Entre nous » à « Là-haut » en passant par « Je viens du Sud » ou « Le Jour d'après », ainsi que son duo inoubliable avec Johnny Hallyday, « Je te promets ». Sortie : 2 octobre 2020 (Capitol Music France).



### “J’AI PROFITÉ DU CONFINEMENT POUR M’OCCUPER DE MOI !”

#### Êtes-vous prévoyante au niveau de votre santé ?

Être en bonne santé est en effet très important car, si je suis souffrante, je ne peux pas chanter – en être empêchée est inconcevable pour moi ! Sur scène, on doit exceller du début à la fin, donc il faut être préparé. Une acupunctrice prend régulièrement soin de moi quand je suis à Paris. Bien dormir est aussi primordial. Et puis... rire ! J'en ai besoin, cela me fait du bien au moral. Et quand la tête va bien, le corps suit.

#### Avez-vous une hygiène alimentaire particulière ?

J'ai profité du confinement pour m'occuper de moi. Difficile de trouver du temps pour cuisiner quand on a une vie d'artiste ; on va au restaurant, on mange sur le pouce, et pas toujours très bien. Pendant cette période, je me suis recentrée sur l'essentiel : prendre du repos, manger sainement, éviter les grignotages. J'ai ainsi rééquilibré mon alimentation en supprimant le pain, le sucre, les sauces et les graisses... et en privilégiant les céréales et les légumes. À présent, je me sens bien physiquement et moralement !

#### Que faites-vous pour rester en forme ?

Faire du sport est fondamental pour moi. J'aime beaucoup marcher, mais mon sport de prédilection, c'est la danse, qui me permet de me dépenser en m'amusant. Il est essentiel de choisir des activités que l'on prend plaisir à pratiquer. Pour faire face aux pics de stress, j'ai décidé de prendre les choses en main : je réalise aussitôt des exercices de respiration qui m'aident à souffler, à me recentrer... Mon fiancé m'apporte également un réel équilibre en répondant présent quand j'en ai besoin. Lorsque, soudainement, je ne me sens pas bien, je me confie à lui et il m'aide à me calmer, à revenir à ce qui compte vraiment.

#### Que vous inspire le temps qui passe ?

Plus le temps passe, mieux je me sens. Quand j'étais plus jeune, j'étais mal dans ma peau, ce qui était très difficile à vivre. La maturité me convient parfaitement. Certes, on a d'autres soucis, on voit ses parents vieillir, et avec le temps s'installent de nouvelles inquiétudes... Mais aujourd'hui, à 37 ans, au fil des jours, des semaines, je me sens de plus en plus épanouie !

#### Comment appréhendez-vous votre concert au Casino de Paris ?

J'ai vraiment hâte ! Imaginez ma frustration : j'attendais ce concert depuis un an et, quand la date a été annulée à cause du confinement, j'ai eu l'impression que mon monde s'écroulait ! Mais, très vite, j'ai relativisé. Ce lieu est symbolique, car le Casino de Paris a été ma toute première date parisienne. Aujourd'hui, entre le best of qui sort bientôt et le concert qui arrive, je n'ai qu'une envie : monter sur scène. Après cette période de « manque », j'ai de l'énergie à revendre ! Et le public aussi. Assurément, ce sera un moment de folie !

#### Sur le best of, vous reprenez la magnifique chanson de Georges Moustaki, « Ma liberté ». Que représente ce mot pour vous ?

Il résonne en moi. Ce n'est pas un hasard si j'ai choisi cette chanson. Elle me parle tout particulièrement. Je me considère totalement libre ! Libre de mes envies, libre de mes choix, libre de mes décisions, de ce que je suis et de ce que je véhicule. Être libre, c'est tout simplement ne plus se préoccuper de ce que les autres pensent. C'est aussi le courage d'assumer ce que l'on est, ce que l'on ressent, ce que l'on a envie de dire au plus profond de soi. C'est être lucide. ●

### EN TOURNÉE



→ Chimène Badi est actuellement en tournée jusqu'en mai 2022 pour plus de 50 dates. L'artiste passe par Pau, Digne-les-Bains, Lyon, Le Puy-en-Velay, mais aussi la Suisse, le Luxembourg... Elle sera sur la scène du Casino de Paris le 11 octobre 2020.