

# BIEN-ÊTRE

CATHERINE-ANNE  
TOUPIN

“*Dans la vie,  
j’aime regarder  
en avant*”

La comédienne Catherine-Anne Toupin, qui, dès septembre, incarnera la nouvelle Shandy d'*Unité 9*, vit une période de plénitude et de grand bonheur. Amoureuse, accomplie et reconnaissante, elle nous raconte comment elle a trouvé la paix intérieure...

PAR **CAROLYN RICHARD**  
PHOTOS: **PATRICK SÉGUIN**  
MAQUILLAGE ET COIFFURE:  
**FÉLICIE HUBERT** / GLOSS  
STYLISME: **KARINE LAMONTAGNE**

Haut, Diane Von  
Furstenberg  
Jeans, La Baie  
Collier, Simons

## BIEN-ÊTRE

PAR CAROLYN RICHARD

**C**atherine-Anne, si l'on se fie aux apparences, vous semblez traverser une période de grand bien-être. Est-ce le cas?

Je crois bien que oui. J'ai remarqué que, plus on vieillit, plus on se libère de nos insécurités, celles qui sont liées à notre enveloppe corporelle et qui nous causent tellement d'angoisses et de maux lorsqu'on est jeune. Ces angoisses font partie de notre jeunesse, et je me souviens qu'à l'adolescence, la moindre petite chose pouvait sembler une montagne à mes yeux. Heureusement, les gens changent et j'ai compris ça. (Rires)

Qu'est-ce qui était si pénible pour vous durant votre jeunesse?

C'est ridicule, mais quand j'étais jeune, le fait que je mesure 5 pi 4 po était un drame pour moi. Aujourd'hui, je m'en balance complètement. (Rires)

Et aujourd'hui, quels sont les principaux éléments de votre bonheur?

Le plus important, c'est le lien précieux que je crée avec les gens, autant avec mon amoureux (Antoine Bertrand) qu'avec ma famille et mes amis, car je puise beaucoup de bonheur auprès des gens qui m'entourent. Ma passion pour mon travail et pour plein de choses qui m'allument dans la vie, ainsi que mon intelligence émotionnelle et intellectuelle contribuent aussi à mon bien-être.

J'ai trouvé la paix intérieure, car je suis à la bonne place dans ma vie. Cela dit, il me reste bien des rêves à réaliser, mais je suis sur la bonne voie et, entre-temps, je sais apprécier les belles choses qui m'arrivent. Selon vous, quel est votre meilleur atout pour séduire les gens en général?

Je dis et je fais beaucoup de niaiseries dans la vie... Faire la folle, c'est ma façon de séduire les gens! J'ai beaucoup d'humour et un esprit assez cynique qui semble plaire.

Si vous pouviez changer un aspect de votre personne, ce serait quoi?

Il y a tellement de choses. Cependant, je fais preuve d'un pessimisme constant et je crois que mon humour vient justement de là. Mon chum me dit toujours que je vois



trop souvent le verre à moitié vide. Je me trouve très drôle ainsi, mais il serait bon que je regarde la vie avec des lunettes un peu plus roses à l'occasion. (Rires)

Dites-moi, quel est votre rapport avec l'alimentation?

J'ai été élevée avec une saine alimenta-



Robe, La Baie  
Ceinture, Simons  
Chapeau, Diesel  
Sandales, Enzo  
Angiolini

### Menu type d'une journée

**MATIN:** Shake énergétique protéiné (voir recette).

**MIDI:** Une protéine et beaucoup de légumes ou une salade bien garnie.

**SOIR:** Une bonne protéine avec beaucoup de légumes ou un bon resto entre amis.

### Recette de son shake déjeuner

#### INGRÉDIENTS

- 1 tasse compacte de chou vert frisé
- 1/2 banane
- 1/4 avocat
- 2 c. à soupe de graines de chia
- 1 tasse de fruits congelés
- 1 portion de protéines en poudre
- 2/3 tasse d'eau
- 1 c. à thé de miel (facultatif)

#### PRÉPARATION

Couper en morceaux le chou – qui est l'aliment contenant le plus de vitamines, de phytonutriments et de minéraux du monde! –, la banane et l'avocat. Mettre tous les ingrédients dans un mélangeur et pulser jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse. Buvez chaque matin et profitez des bienfaits!



“

*Je trouve beaucoup de bonheur auprès des gens qui m'entourent”*

Robe et collier, Simons Sandales, Boutique 9 à La Bale

tion, mais sans jamais me priver si j'avais envie d'un bon burger ou de chips. Dernièrement, j'ai suivi un important régime avec Antoine, alors qu'il se préparait pour son rôle de Louis Cyr. Je ne pouvais quand même pas manger des biscuits Oréo si, de son côté, il devait se priver de dessert. J'ai trouvé ça intéressant de le soutenir et j'ai beaucoup appris dans le processus. Je me suis rendu compte que je mangeais, entre autres, trop de sucre. Je mange très bien et je commence maintenant mes journées avec un shake protéiné et vitaminé qui a presque changé ma vie. En effet, après seulement deux semaines à en boire chaque matin, mon énergie était incroyable. (Voir la recette dans l'encadré.)

**Que faites-vous pour garder la forme?** Depuis plusieurs années, je m'entraîne au gym avec un entraîneur privé et je vois qu'avec lui, c'est plus efficace. Je n'ai pas

de voiture, alors je marche énormément et je fais beaucoup de vélo durant l'été. **Décrivez-moi l'un des plus grands moments de bonheur que vous avez vécus.** Dernièrement, à la première du film *Louis Cyr, l'homme le plus fort du monde*. J'avoue que de voir mon chum exceller dans un si grand rôle au cinéma m'a procuré une immense fierté, et ça a été un très grand moment. J'ai ressenti cette même fierté pour moi-même lorsque la troisième pièce que j'ai écrite, *À présent*, a été jouée au Théâtre Jean-Duceppe. Je me souviens du soir de la première, j'étais comblée.

**En conclusion, Catherine-Anne, dites-moi ce que vous voyez lorsque vous vous regardez dans le miroir...** Je vois que j'ai déjà fait un bon bout de chemin dont je suis très fière, mais j'ai hâte de découvrir toutes les belles sur-

### Ses activités bien-être

- 1 Se retrouver à son chalet et faire l'expérience thermale du sauna-lac.
- 2 Faire une activité physique (entraînement, vélo, longue marche, etc.).
- 3 Se perdre dans un bon livre pendant des heures (sa lecture du moment: les romans policiers de Lisa Gardner).

prises qui se trouvent devant moi. Dans la vie, j'aime regarder en avant. Grâce à l'amour de mes proches, je sens que ma vie repose sur des bases très solides et je sais que je peux accomplir beaucoup de belles choses. ■

Ne manquez pas l'arrivée très attendue de Catherine-Anne Toupin dans *Unité 9* dès septembre à Radio-Canada, alors qu'elle incarnera la nouvelle Shandy.