

# BIEN-ÊTRE

Tammy Verge

“C’est important pour moi d’avoir du plaisir”

Jupe et corsage:  
La Baie, 295 \$ chacun  
Boucles d’oreille:  
J.Crew, 78 \$  
Chaussures: Swedish  
Hasbeens, 248 \$

On ne peut résister au charme de Tammy Verge, car son énergie est renversante. Aussitôt arrivée dans le réputé restaurant Laloux, elle sourit et rayonne de tout son être. Elle n’a pas de secret, elle vit simplement un bonheur extrême qui la soulève et l’habite chaque jour.

PHOTOS: **PATRICK SÉGUIN**  
MAQUILLAGE ET COIFFURE: **NATHALIE GRAVEL**  
STYLISME: **AGENCE SOIE (SOIEAGENCY.COM)**

## BIEN-ÊTRE

PAR CAROLYN RICHARD

**T**ammy, je désire faire cette chronique avec vous, car vous semblez traverser une période de grand bien-être. Me suis-je trompée?

*(Rires)* Non seulement vous ne vous êtes pas trompée,

mais je suis très contente de savoir que je dégage ça, car c'est vraiment ce que je suis.

De façon générale, malgré mes petits complexes, j'ai toujours été bien dans ma peau.

**À quoi ressemblent les principaux éléments de votre bien-être?**

Clairement, ça commence avec ma famille, c'est-à-dire mon chum et mes enfants. Ça fait 10 ans que je suis en couple avec Antoine (*Vézina*), et notre famille, c'est une base bien solide. Mais il y a aussi nos familles élargies ainsi que notre famille amicale, qui regroupe nos amitiés précieuses que l'on chérit énormément. Je travaille aussi dans de beaux projets et j'ai souvent l'impression d'avoir gagné à la loterie quand je travaille avec ma gang de fous à la radio de CKOL. Je vis de beaux moments en famille, de grands instants de folie pure, mais le tout est bien équilibré.

*(Rires)*

**Est-ce que l'humour fait également partie de votre bien-être?**

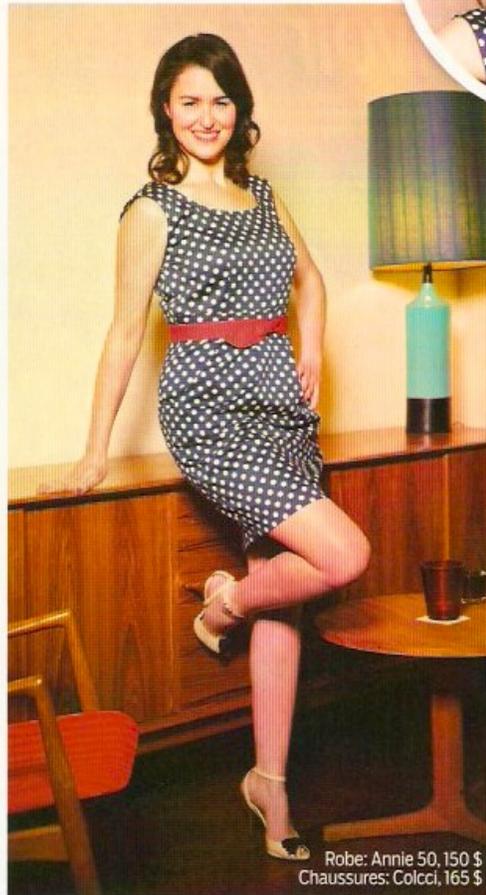
Oui, j'avoue que l'humour fait grandement partie de ma vie. Je regarde ma fille de quatre ans, et elle a déjà le don de nous charmer

avec l'humour. Mais je suis aussi capable d'aller à l'autre extrême. Lorsque j'ai de la peine, ça peut devenir assez intense.

**Tammy, décrivez-moi une journée de pur bonheur pour vous.**

À la base, il y a de la bonne bouffe avec des fruits déjà coupés. Si j'étais une rockstar, je crois que j'exigerais dans ma loge des fruits

déjà coupés, car j'adore ça. *(Rires)* C'est certain qu'il fait beau et que je peux aller dans l'eau, peu importe si c'est dans une piscine, un lac ou un spa. Je suis entourée de gens que j'aime, il y a de la musique et on rit comme des fous tout en regardant nos enfants qui s'amuse tous



Robe: Annie 50, 150 \$  
Chaussures: Colcci, 165 \$

ensemble. Je crois qu'on joue à des jeux de société, et le comble du bonheur, c'est qu'on n'a pas besoin d'aller faire des commissions car il ne manque rien, tout est là. C'est fou comme j'ai le bonheur facile!

**Vous avez mentionné la bonne bouffe en premier lieu. Quel rapport entretenez-vous avec l'alimentation?**



“  
L'humour fait  
grandement  
partie de ma vie”

Chez nous, on aime vraiment la bonne nourriture, et j'aime manger. Pour l'instant, je m'alimente sainement et ça va bien.

Mais je dois avouer que je pourrais terminer à moi toute seule une boîte de chocolats noirs, alors je sais très bien aller dans les extrêmes!

**Avez-vous un secret pour conserver la forme?**

Le sport a toujours fait partie de ma vie, alors je bouge beaucoup et j'aime courir.

Mais, depuis environ sept ans, je réalise que je dois faire plus attention. Je me souviens de mes tantes qui parlaient de régimes et de Montignac, entre autres. Aujourd'hui, je me surprends à me demander: «Il disait quoi déjà, Montignac, sur telle et telle chose?»

*(Rires)* Cela dit, vive le moment présent! Si je me retrouve devant un beau morceau de gâteau au chocolat, je vais le manger



## Menu d'une journée

**MATIN:** Une rôtie avec une banane ou une portion de gruau.

**MIDI:** Je suis une grande adepte de sushis. Ou alors, une assiette de petites bouchées variées.

**SOIR:** Duo de tartare de saumon et de bœuf avec une grosse salade concoctée par Antoine, mon amoureux.

Chemisier, pantalon et sac:  
La Baie, 298 \$, 395 \$ et 575 \$  
Chaussures: Swedish  
Hasbeens, 220 \$

## Ses meilleures activités bien-être

- 1 Entrer dans l'univers d'un bon livre ou d'une bonne série télé comme *Downton Abbey*.
- 2 Jouer à des jeux de société (ces temps-ci, c'est les Colons de Catane sur son iPad).
- 3 Écouter de la bonne musique seule à la maison en faisant du ménage, ou en allant courir.

sans retenue, je vais l'assumer totalement et, dans ma semaine, je ferai plus de sacrifices sur autre chose.

Est-ce que vieillir au petit écran vous angoisse? Seriez-vous du genre à avoir recours au Botox?

En toute honnêteté, tout ça me fascine. Je ne suis pas fermée à cette éventualité,

mais, en même temps, je suis très gênée et vraiment peureuse, alors je ne sais pas si j'irais jusque-là.

Selon vous, quel est votre plus grand atout de séduction?

Je crois que c'est mon sourire. C'est probablement un atout de séduction pour beaucoup de gens, mais plusieurs l'ignorent.

Et qu'aimeriez-vous changer sur votre corps?

Je changerais mon ventre, car à cause de mes deux grossesses, j'ai des vergetures, alors c'est mon petit complexe. Mais je porte quand même le bikini et j'ai

d'autres atouts! *(Rires)*

Tammy, vous avez 36 ans. Lorsque vous vous regardez dans le miroir, que voyez-vous? J'y vois une fille dont je suis très fière. Je crois que je suis devenue la fille que je souhaitais être. J'ai deux enfants et j'ai toujours voulu en avoir, au point où j'agissais avec mon frère comme s'il était mon fils! *(Rires)* J'ai un chum que j'aime et avec qui j'ai du fun, car avoir du plaisir est très important pour moi. J'ai connu des succès et des difficultés, mais j'ai accompli beaucoup, et quand je pense à ma vie, je n'ai vraiment pas le droit d'être malheureuse. ■

Tammy Verge est de la pièce *L'amour, la mort et le prêt-à-porter*, au Théâtre du Rideau Vert, jusqu'au 1<sup>er</sup> juin. Vous pouvez l'entendre à la radio du lundi au vendredi, à 11 h 30, dans *Lunch de fou* à CKOI. Nous remercions l'équipe du restaurant Laloux, au 250, avenue des Pins, à Montréal, pour sa précieuse collaboration à ce reportage ([laloux.com](http://laloux.com)).