



Être bien

Sofia Essaidi

CHANTEUSE COMÉDIENNE, ELLE CHANTE « JE VEUX TOUT » ET JOUE « AÏCHA » DE YAMINA BENGUIGUI DONT LE QUATRIÈME VOLET EST DIFFUSÉ SUR FRANCE 2 EN JUIN. ELLE NOUS DONNE SES SECRETS BIEN-ÊTRE.

Par Fabienne Lagaarde

Une orange

Pressée, tous les matins. Et dès que j'ai faim dans la journée, un fruit. Non seulement ça cale, mais ça m'apporte des vitamines.

La zumba

La danse, c'est vital pour moi. J'ai adoré participer à « Danse avec les stars ». La zumba, c'est la meilleure façon de se lâcher. Après l'effort, idéal avant de dormir, pulvériser une brume d'oreiller.

Le spray d'eau florale Sanoflore

À la fleur d'oranger, encore. C'est mon odeur. Le spray est idéal pour apaiser la peau après le démaquillage.

Une cure de Ginseng Tonique bio

Quand on répétait « Cléopâtre », j'ai découvert ce concentré en minéraux et vitamines. Le ginseng stimule les performances physiques et la mémoire.

Le hammam

J'aime bien y passer du temps avec des copines. On termine par un gommage au savon noir et une huile sensuelle.

Une bougie à la fleur d'oranger

J'allume une bougie le soir en rentrant, aussitôt je me sens zen et détendue. Même épuisée par une journée de travail.



« I Feel Good »

James Brown, incontournable. Et cette chanson me donne tout de suite le sourire et l'envie de bouger.

BIEN-ÊTRE

Qu'est-ce qui vous donne envie ?
Tous les bons moments que m'offre la vie, chaque jour. J'aime danser, m'exprimer avec mon corps et avec les mots justes.
Où trouvez-vous votre équilibre ?
Auprès de mes amis et de ma famille, je sais que je peux compter sur eux. Ce métier déboussole énormément.
Qu'est-ce qui vous est essentiel ?
Le sommeil. J'ai découvert que c'était l'unique moyen pour tenir. Je suis une grosse dormeuse. Et je fais des petites siestes tous les jours.

PHOTO FRANÇOIS LACOUR. RÉALISATION VISUELLE DOMINIQUE ÈVÈQUE.