

LES STARS SE PRESSENT DANS SON CENTRE DE MERANO, AU CŒUR DU TYROL ITALIEN. APRÈS AVOIR CONFIE SES RECETTES SANTÉ DANS SON DERNIER LIVRE*, CET HOMME QUI A ÉTUDIÉ LA MÉDECINE CHINOISE ET LA PSYCHOLOGIE SE DÉVOILE UN PEU PLUS.

- Les trois piliers de votre philosophie ?

- La communication, le droit de savoir et la franchise.

- Votre secret pour être en bonne santé ?

- Être en harmonie avec soi-même et s'imposer des règles d'hygiène alimentaire.

- Les aliments que vous avez bannis de votre assiette ?

- Les desserts sucrés et la charcuterie. Cela ne veut pas dire que je ne les aime pas. J'en mange même une fois tous les deux ou trois mois, pour le plaisir.

- Le b.a.-ba du régime que vous conseillez à une femme pressée ?

- Prendre trois repas, matin, midi et soir, pour éviter de grignoter. Le matin, privilégier les fruits et beaucoup de boissons à base de thé vert. À midi, de la salade avec du riz ou des pâtes. Et le soir, un potage ou des légumes avec des protéines.

- Votre plante miracle ?

- L'aubier de tilleul du Roussillon. En infusion, c'est un grand dépuratif.

- Quelle est la personnalité que vous aimeriez soigner ?

- Carla Bruni-Sarkozy.

- Le principal trait de votre caractère ?

- La sociabilité.

- Et celui dont vous êtes le moins fier ?

- Je suis colérique.

- Votre truc contre le stress ?

- La lecture. Je devore, cela m'isole. En ce moment, je relis « Le Phénomène humain », de Pierre Teilhard de Chardin.

- Ce que vous avez réussi de mieux dans votre vie ?

- Mon mariage.

- Votre héros ?

- Une personne capable de faire ce que je ne sais pas faire. Par exemple, un chirurgien ou un pompier.

- Votre moteur ?

- Mon équipe de deux cents personnes.



HENRI CHENOT

- Les trois basiques de votre dressing ?

- Un costume noir à col Mao que m'avait dessiné mon ami Gianfranco Ferré. C'est un souvenir. Les cachemires de Loro Piana, un autre ami. Et les cabans.

- Pour vous, l'élégance, c'est ?

- La politesse.

- Le casting d'un dîner idéal chez vous ?

- Mes vieux amis, garantie d'une soirée animée.

- Le cadeau que vous offrez souvent ?

- Un livre. J'aime partager mes coups de cœur. Comme « Spinoza avait raison », du neurologue Antonio Damasio.

- Le comble du luxe ?

- Un hôtel isolé dans la nature, en Thaïlande, à côté de Phuket. J'y trouve le silence, la paix. Et je me concentre sur mon couple.

- Le talent que vous aimeriez avoir ?

- Celui de Luciano Pavarotti, un autre de mes copains décédés.

- Un endroit qui vous ressemble ?

- Là où j'habite, dans le nord de l'Italie, une région où les gens sont vrais et attachés à la terre. On y vit bien le contraste des saisons.

- Que détestez-vous par-dessus tout ?

- Le racisme. Je ne le comprends pas.

- Qu'aimez-vous que l'on dise de vous ?

- « C'est un honnête homme. » Une expression qui paraît désuète, mais qui désigne « quelqu'un qui donne le maximum de soi ».

- Votre madeleine de Proust ?

- Sarrancolin, mon village natal, dans les Pyrénées.

PROPOS RECUEILLIS PAR ROSE LUKACSI

* « Cure de santé. Vitalité, forme et harmonie du poids », aux éditions Robert Laffont.

Plus de confidences de stars sur www.lefigaro.fr/madame

