



Par Michèle
Lemieux

Anick
Dumontet

MAGNIFIQUE
À 47 ANS

DÉVOILE TOUS SES SECRETS!

À 47 ans, Anick Dumontet projette une image de la quarantaine si positive qu'elle fait tomber tous les préjugés liés à l'âge. Belle et bien dans sa peau, l'animatrice de *Roue de fortune chez vous!* tient un discours particulièrement rafraîchissant. Pour garder sa jeunesse, Anick s'impose un mode de vie équilibré et quelques soins particuliers dont elle nous livre ici les secrets.

PHOTOS: MÉLANY BERNIER • MAQUILLAGE-COIFFURE: VÉRONIQUE PRUD'HOMME
STYLISME: KARINE LAMONTAGNE

«Ce n'est pas à 47 ans qu'on va me dire que j'ai passé l'âge de m'habiller comme ça me plaît! Si j'ai envie de porter la minijupe jusqu'à 58 ans, comme Tina Turner, je le ferai!»



Anick, tu es de retour à la Roue de fortune chez vous! As-tu toujours autant de plaisir à aller à la rencontre des gens à travers le Québec?

Oui. J'apprécie toujours le contact humain que j'ai avec les gens des quatre coins du Québec. J'en suis à ma 11^e année. Je suis chanceuse de faire ce que j'aime: je travaille en télé, je rencontre les gens dans leur milieu et, avec l'équipe, nous répandons du bonheur. Les gens se confient beaucoup à nous. Chacun a ses beaux moments et ses drames. Leur participation à l'émission leur donne 1 chance sur 36 de devenir millionnaires. Ça pourrait changer leur vie...

Parmi tes engagements, tu as poursuivi ta collaboration avec le Téléthon Opération Enfant Soleil. Qu'est-ce qui continue de te motiver dans cet engagement?

J'y suis depuis 16 ou 17 ans. Comme dans n'importe quelle relation, on peut se demander si c'est pertinent d'y être encore après tout ce temps. Honnêtement, j'en suis arrivée à la conclusion que, si je veux donner un coup de pouce à la société, je peux apporter ma contribution en offrant ce que je fais le mieux: animer. Le reste de l'année, j'assiste à des événements, je fais la tournée des hôpitaux. Ça représente quand même 200 heures de bénévolat par année. Je crois que nous devons tous faire notre part pour notre société. Personnellement, ça me rend heureuse de le faire. Le téléthon a eu lieu le 2 juin, le jour de l'anniversaire de mon fils, Simon. Le fait que c'était le même jour m'a rappelé que je suis chanceuse. Ça va bien...

Aller à la rencontre de ces familles te ramène-t-il au privilège d'avoir un enfant en santé?

Oui, bien sûr! Quand on a des enfants en santé, on oublie à quel point il n'y a rien de comparable, car si nous devons prendre soin d'un enfant malade au quotidien, notre vie serait complètement différente! Il faut savoir reconnaître ce privilège. Je sais à quel point le fait d'avoir un enfant malade fait mal aux parents et comment toute la famille peut en souffrir.



«J'étais une mère lionne qui ne voulait même pas que les autres prennent mon fils dans leurs bras... Je suis plus en confiance et j'ai réussi à endiguer mon côté mère poule.»

Ton fils, Simon, a maintenant quel âge?

Simon a 12 ans. Il termine son primaire et entreprendra son secondaire à l'automne. Cette année, j'ai senti que la façon dont je l'encadre est en train de changer. Avant, j'avais une approche très «physique» tandis que maintenant, je le guide surtout sur le plan psychologique. Comme il devient adolescent, ses besoins changent. Il a besoin d'écoute. Ce n'est plus un jeune enfant, c'est un jeune homme. Par exemple, si j'ai envie de lui faire un «colleux» dans la cour d'école, il n'en a plus envie... (rires) Il me l'a dit! Il est formidable! Je sens que c'est maintenant à moi de m'adapter à lui. En

tant que parents, il faut revoir notre rôle. Nous avons beaucoup parlé des enfants rois, mais je crois que notre génération a été élevée par des parents rois, qui décidaient de tout. Nous n'avons pas besoin de tout gérer à notre tour, nous pouvons simplement être à l'écoute de nos enfants. Il faut trouver un bel équilibre entre les deux. **Simon est en garde partagée, mais lorsque vous êtes ensemble, vous vivez en tête-à-tête. Cette situation crée-t-elle une relation symbiotique?** Oui, mais je me suis calmée sur ce plan, car j'ai beaucoup été en symbiose avec mon fils. J'étais une mère lionne qui ne voulait même pas que les autres le

prennent dans leurs bras de peur qu'il attrape des microbes... (sourire) Je suis plus en confiance et j'ai réussi à endiguer mon côté mère poule. J'ai aussi plus confiance en lui, et ça se passe bien. Nous avons une belle relation. Lorsque son père et moi nous sommes séparés il y a sept ans, le plus important pour nous, c'était Simon. Nous avons expliqué à notre fils que lui, son père et moi formions une famille pour toujours. Que son père ait une blonde ou que j'aie un amoureux, notre famille existera toujours. Nous aimons notre fils plus que tout au monde. Je ne voulais pas qu'il ait l'impression de provenir d'une famille brisée, car même si son père et moi sommes

séparés, nous sommes toujours sa famille.

Sens-tu que pour Simon, la rupture est maintenant intégrée?

Elle l'est depuis toujours. Ça n'a jamais été une préoccupation pour lui. Je ne voulais pas me séparer dans un contexte de guerre à n'en plus finir. Son père et moi avons réussi notre rupture. C'est un choix qu'il faut faire pour avoir de bons rapports ensuite. Même si, parfois, nous devons respirer plus profondément quand certaines choses nous semblent difficiles, mais tout finit par passer.

Qu'en est-il de ta vie amoureuse actuellement?

Je pense qu'avec la maturité, on ne

s'engage plus de la même manière. J'ai toujours été comme un cheval sauvage, indomptable... (rires) Aussi, je ne laisserai pas entrer quelqu'un chez moi sans avoir de bonnes raisons de penser que c'est la bonne personne. J'ai appris à me donner le temps de bien connaître l'autre. Ce n'est pas vrai que ça prend six mois pour y arriver. Comme je suis une personnalité publique, je ne suis pas allée sur les sites de rencontres. Certains l'ont fait, mais pour ma part, je ne m'en sens pas capable. Je laisse les choses se produire par elles-mêmes. Je ne donne pas mon cœur facilement... (sourire)

À 47 ans, tu es plus belle et resplendissante que jamais!

Comment abordes-tu le fait de vieillir?

Lorsqu'on m'a proposé cet article, ça m'a beaucoup plu. J'ai tant de choses à dire à ce sujet. Récemment, j'ai vu sur les réseaux sociaux des articles qui m'ont scandalisée: «Les 10 coupes de cheveux qui vont bien aux femmes de plus de 40 ans...» ou encore: «Les erreurs vestimentaires que les femmes de plus de 40 ans devraient éviter». Bien voyons donc! Pendant toute notre jeunesse, on nous éduque pour que nous soyons de bonnes petites filles: on nous recommande de ne pas porter des hauts trop décolletés, de ne pas porter de jupes trop courtes, etc. À 40 ans, on nous fait encore des recommandations sur ce qu'il faut faire ou non: ne pas avoir les cheveux trop longs, et ne pas porter de jupes trop courtes, encore! Ce n'est pas à 47 ans qu'on va me dire que j'ai passé l'âge de m'habiller comme ça me plaît! Ce n'est pas une question d'âge, mais d'attitude et de respect de la personne. **C'est étonnant qu'on se permette encore de nos jours de dicter aux femmes ce qu'elles devraient porter ou non...**

On ne voit jamais d'articles du genre pour les hommes de 40 ans et plus. Existe-t-il une coupe de cheveux pour les hommes de plus de 40 ans? Un style vestimentaire? C'est complètement ridicule! On voit beaucoup de femmes de plus de 40, 50, 60 ans

qui sont magnifiques! Il y a aussi cette tendance chez les femmes de garder leurs cheveux gris. Elles sont superbes! Si on veut porter un bikini, qu'est-ce qui nous en empêche? Il ne faut pas laisser le jugement des autres nous arrêter. Depuis toujours, on dit que les hommes sont beaux en vieillissant, que leurs petits bourrelets nous en font plus à aimer... C'est à nous de ne pas nous laisser dicter ce que nous devons faire ou non. Moi, si j'ai envie de porter la minijupe jusqu'à 58 ans comme Tina Turner, je le ferai! Si j'ai envie d'avoir les cheveux ultra-longs, pourquoi pas? À moi d'en juger. Il faut s'affirmer. C'est toujours aux femmes qu'on impose des interdictions. Pour moi, la seule balise, c'est le respect.

Avant, on disait que la vie était terminée à 40 ans...

C'est vrai. On me répète souvent que je ne fais pas mon âge, comme si mon âge n'était pas correct. Les hommes ne se font pas parler de leur âge autant que nous. Même si je respecte le choix de celles qui le font, nous ne devrions pas devoir cacher notre âge. La quarantaine, c'est une période pour se repositionner dans la vie. Souvent, les enfants sont plus vieux, parfois même ils ont quitté la maison. C'est la décennie du succès professionnel. Lorsque les femmes arrivent à cet âge, il est important qu'elles prennent soin d'elles. Elles doivent s'aimer et surtout ne pas se laisser dire qu'elles sont trop vieilles pour porter un deux-pièces... Pour certaines femmes, la ménopause s'installe tranquillement. C'est parfois difficile pour l'estime de soi, pas seulement parce qu'on vieillit, mais parce qu'il peut y avoir des changements hormonaux qui font en sorte que cette période est remplie de changements physiques et psychologiques. On peut être déprimée, on peut se dévaloriser et avoir le sentiment qu'on est finie alors que ce n'est pas le cas!

Que fais-tu pour conserver un haut niveau d'énergie?

Toutes sortes de choses. Ceux qui croient que la force et la beauté se maintiennent uniquement grâce à la génétique, c'est faux! Ça repose



«Je pense qu'avec la maturité, on ne s'engage plus de la même manière. Je ne donne pas mon coeur facilement...»

aussi sur une hygiène de vie saine. Je m'entraîne depuis toujours. Je mange super bien et je dors bien. Se sentir bien dans sa tête est tout aussi important. Il faut essayer d'évacuer l'anxiété. Car, avec l'âge, l'anxiété peut parfois apparaître. À une certaine période, je me sentais profondément fatiguée. C'était un simple manque de fer. Il ne faut pas hésiter à consulter son médecin.

Sur le plan esthétique, quels sont tes outils privilégiés?

J'utilise de super bons produits naturels pour le visage. J'aime beaucoup les produits Maison Jacynthe et Mont Echo, qui est une ligne de soins à base d'extraits d'argousier. Ce sont des sérums formidables! Je me fais faire des soins de photorajeunissement IPL chez Dermapure. Ça m'a sauvé la vie! Ça fait 24 ans que je travaille dehors, au soleil. J'avais un visage marbré, avec de sérieuses taches pigmentaires. Depuis huit ans, je fais deux traitements IPL par année. Ce traitement a réglé mes problèmes de taches pigmentaires et de rosacée et a permis aux pores de ma peau de se resserrer. Quand on veut plus de résultats, j'estime qu'il est légitime de se tourner vers ce type de soins, mais il faut choisir un endroit recommandé. Je me suis aussi fait donner un soin qu'on appelle le Thermage, c'est-à-dire une technologie à base de chaleur

et de radiofréquences. Ça favorise la production de collagène et aide à conserver un certain tonus. Je vais aussi m'offrir un soin Ulthéra pour le visage afin de préserver le capital jeunesse. De nos jours, au lieu d'avoir recours à la chirurgie esthétique, nous avons plusieurs autres options. Je me suis aussi fait un cadeau pour la fin de ma quarantaine.

Un cadeau de quelle nature?

Mon rêve, c'était d'avoir un ventre plat. Ne m'écrivez pas pour me dire que je me plains pour rien parce que je suis correcte, je le sais! (rires) Mais moi, j'ai toujours eu du gras sous le nombril. J'en faisais une dépression... (rires) Chez Dermapure, je me suis fait faire un remodelage Cool Sculpting. C'est un procédé de cryolipolyse qui se fait lentement et qui fait fondre les graisses. Je capote, c'est le bonheur! J'y retournerai bientôt pour un deuxième traitement.

À ton avis, faut-il savoir s'offrir ce dont on a besoin?

Oui, et se le permettre en se disant que l'opinion des autres ne compte pas. Pour moi, c'était important parce que je ne me préoccupais que de ce que les autres pensaient de moi. C'est vrai qu'il faut apprendre à s'accepter telle qu'on est, mais au-delà de ça, on peut aller chercher l'aide dont on a besoin pour atteindre notre objectif. Nous voulons poursuivre notre vie au meilleur de ce que nous pouvons être dans notre tête, notre corps et notre cœur. Notre corps peut être beau et vibrant encore longtemps, il faut l'aimer et en prendre soin. Les femmes peuvent être magnifiques à 80 ans! Osez, les filles! Vous avez envie de mettre vos talons hauts? Faites-le! Pourvu que vous vous sentiez bien. Et surtout, ne laissez pas la société vous imposer votre look.

Notre collaboratrice Anick Dumontet a pris une pause de sa chronique du magazine *7 Jours*, *Vivre en beauté*, pour animer *Roue de fortune chez vous!* du lundi au mercredi, à 18 h 56, après l'émission *Sucré Salé*, à TVA. Elle sera de retour cet automne avec d'autres belles rencontres avec des artistes inspirants.