

VOGUE

PARIS

DÉCEMBRE/
JANVIER N°1003

Invitée d'honneur
Virginie Efira

vogue.fr

M 05590 - 1003 - F: 4,90 € - RD



Vous avouez avoir été une adolescente timide, souffrant de manque de confiance en vous. Comment avez-vous dépassé ces complexes pour devenir actrice ?

Je ne suis pas sûre de les avoir totalement dépassés. Il me semble que ce qui nous définit, enfant ou adolescent, ne disparaît jamais vraiment. On ne devient pas une autre. Mais les choses bougent tout le temps, heureusement. Avant, j'essayais de dissimuler ma vulnérabilité, et du coup j'avais masquée. Je suis moins polie aujourd'hui, je ne tente plus d'être la personne que les autres souhaitent que je sois. Ce qui m'a aidée à dépasser mes peurs, c'est d'avoir pris conscience que tout le monde en a, que je ne suis pas la seule. Et puis aussi, même si ça semble évident et idiot, le fait de ressentir viscéralement que nous sommes des êtres mortels et qu'il est temps de vivre, le plus pleinement possible.

Quelle est votre vision de la beauté ?

C'est un moment d'appropriation de soi, où l'on se dessine, où l'on établit ses propres contours. Ma fille de 6 ans m'a avoué que pour aller mieux, elle s'échappait de la classe pour s'observer dans un miroir. J'ai trouvé ça chouette. L'idée de se regarder pour s'assurer que l'on existe bien, que l'on est capable d'y arriver toute seule. Du coup, autant que ce tête-à-tête avec soi-même se passe bien.

Votre mère fut un temps esthéticienne, vous a-t-elle familiarisée avec le monde de la beauté ?

C'est sa beauté à elle qui me fascinait surtout. Je ne l'ai jamais vue se préparer pendant des heures comme moi. Mais je la regardais beaucoup. Sa beauté, son odeur et les massages qu'elles me faisaient sur le visage, comme des petits tapotements de pluie. Je reproduis d'ailleurs ces gestes sur ma fille, et sur moi-même, quand personne ne regarde.

Justement, le pouvoir de la main et la gestuelle d'application ont-ils une place importante dans votre routine beauté ?

Helena Gruszka, ma kérothérapeute – une discipline à la frontière de la dermatologie et de l'esthétique – m'a appris que je ne devais pas m'enduire de toutes les crèmes qui passent à ma portée. Elle me concocte des soins sur mesure. Je fais aussi de la radiofréquence, une sorte de massage qui stimule l'épiderme, chez le Dr Sandrine Sebban. J'adore également les soins japonais Kobido de Francine Thekal. Bref, je suis une dingue de massages du visage, comme du corps. Je vais depuis longtemps au Ban Thaï Spa où toutes les masseuses ont une super main qui travaille vraiment en profondeur.

Quels conseils avez-vous retenu des make-up artists et des coiffeurs côtoyés sur les tournages ?

L'usage du recourbe-cils, surtout s'il ne ressemble pas à un instrument de torture. Et le sérum Revitalash, qui les allonge pour de vrai. Fred Marin, mon maquilleur, m'a récemment fait découvrir le Stick Baume Essentiel de Chanel pour une légère brillance mouillée sur les paupières et les pommettes. Et Fred Birault, mon coiffeur, m'a conseillé de calmer ma passion pour la chevelure *Reine des Neiges* et de revenir à plus de naturel questions couleur et volume. Mais j'adore l'artifice aussi !

Quelle est votre routine wellness ?

Je suis loin d'être un modèle à suivre... J'ai un comportement compulsif en matière de nourriture et léthargique pour le sport ! En revanche, si un tournage exige un corps fin et tonique, je rentre dans une rigueur implacable. C'est le jour et la nuit. La discipline devient alors excitante, car exotique pour moi, et les effets visibles compensent les plaisirs manquants. Pour *Sybil* de Justine Triet, puis pour le tournage de *Benedetta* de Paul

Verhoeven, j'ai suivi un régime très strict, avec un diététicien et j'ai fait du sport quatre fois par semaine. Je n'avais aucune envie d'ennuyer le metteur en scène avec mes complexes. Je suis même mise à l'électrostimulation avec Miha Body Tech. C'est assez drôle car c'est une pratique pour paresseux : les séances ne durent que vingt minutes, mais combinées au sport plus conventionnel, les résultats sont bluffants.

Vous avez un rituel pour bien dormir ?

Je n'ai pas besoin de dormir beaucoup, six heures ça me suffit. Mais je ne peux bizarrement trouver le sommeil qu'avec les podcasts de France Culture ou France Inter. Mes préférés : *Les Chemins de la philosophie*, *Le Masque et la Plume*, *L'Heure bleue* et même l'émission d'Alain Finkielkraut. Même s'il s'agit d'un habitué, ça a été plus compliqué pour mon amoureux.

Qu'aimeriez-vous transmettre à votre fille en termes de beauté ?

Tous les matins je lui cours après pour lui mettre un peu de parfum Bonpoint sur le crâne, pour que les gens aient envie de faire des bisous. Elle adore les massages depuis qu'elle est bébé. Je la masse tous les soirs pendant une demi-heure, c'est notre moment. Pour revenir à la beauté, je lui rappelle qu'être jolie, c'est chouette, mais être courageuse, gentille, curieuse et pas bête, c'est pas mal non plus ! Je voudrais surtout qu'elle continue à s'aimer et qu'elle se libère, un peu plus que moi, de l'avis des autres.

Quel est votre rapport au temps qui passe ?

Déjà, je pense que je trouverai mes 42 ans extrêmement jeunes lorsque j'en aurai 67. Cette idée permet de relativiser. Plus tard, j'espère avoir un regard clément sur moi, même si je ne suis pas conçue comme ça. J'aimerais trouver des chemins qui me détournent de moi-même. Mais vu le métier que je fais, il me faudrait une solide injection, non pas de Botox, mais de sagesse ! Ce qui est certain, c'est que la bataille contre le temps qui passe est perdue d'avance et que le plus sage est de l'accepter. Concernant la chirurgie esthétique, ce n'est pas pour moi une question morale, ça me semble appartenir à l'intime. La seule chose, c'est que les personnes qui tombent vraiment dedans, comme Obélix dans la potion magique, sont en général les derniers à se rendre compte que cela se voit beaucoup trop.

De gauche à droite et de haut en bas :

1. Le Booster à la Vitamine C de **Novexpert**, pour son cocktail 100 % naturel hyper-concentré.
2. L'Huile Prodigieuse Florale de **Nuxe**, qui hydrate de la pointe des cheveux à celle des pieds.
3. Le Lait Crème pour le Corps Amande de **Dr Hauschka**, 100 % naturel et vegan.
4. Le Vegan Surf Mist de **Cut By Fred**, pour des longueurs wavy façon retour de plage.
5. Le Posie Tint de **Benefit**, liquide hybride pour rosir joues et lèvres.
6. Le Baume Essentiel **Chanel**, qui accroche la lumière sur les points stratégiques du visage.
7. Le Skin Tone **Concealer Kiko**, pour sa texture lissante efficace et son format mini.
8. Le Baume à Lèvres Belle Mine Les Beiges de **Chanel**, pour un sourire healthy.
9. Le Rouge Dior Ink de **L'Or** teinté Tender, à la pointe ultra-pigmentée.
10. L'Eau de Cologne **Santa Maria Di Colonia**, « sans alcool brut. L'odeur d'un endroit à Florence », dans sa version classique.
11. La Crème Carotin Bio de **Dr Janka**, pour son action hydratante.
12. Le All In One Milk de **Dr Janka**, qui texturise, adoucit et hydrate.
13. Le Parfum **Philosykos** de **Dr Janka** pour sa senteur de figue et de miel. L'actrice est fidèle depuis sa jeunesse.
14. Le Diorshow **Maxifactor** base-sérum qui multiplie les effets.
15. Le **Complexion** Toleriane Ultra de **La Roche-Posay**, défatiguant et hydratant.