

« J'ai le même régime que Cristiano Ronaldo »

ARTURO BRACHETTI,
61 ans, transformiste

« Je lutte contre le temps pour maintenir l'agilité musculaire, la flexibilité et la vitesse d'exécution car je ne veux pas devenir un sexagénaire pathétique déguisé en Madonna. Je suis ainsi un régime très strict, même durant l'été quand je ne donne pas de représentations. Cela fait deux ans que je collabore avec la diététicienne de la Juventus et que j'ai le même régime que Cristiano Ronaldo, à savoir diviser le plat en trois : un tiers de glucides, un tiers de protéines et un tiers de légumes, à chaque repas et deux fois par jour. Je ne reste jamais plus de quatre heures à jeun afin que le métabolisme soit toujours actif et je ne consomme pas d'alcool, hormis un verre de château d'Yquem de temps en temps. J'ai le réservoir d'une Vespa, pas d'une Mercedes.

Je pèse 65 kg et je dois faire très attention à mon poids car j'endosse 60 costumes, tous taillés sur mesure, dont des guêpières pour les personnages de Madonna et Wonder Woman. Je vais à la salle une fois par semaine avec un coach, je lui demande des exercices pour quadragénaires. J'y retourne deux autres fois tout seul pour répéter ces gammes. J'ai aussi une séance de kiné hebdomadaire.

Quand je pars en tournée, j'emmène une minisalle de sport dans mes bagages : un élastique que j'attache aux radiateurs, une barre de torsion, un espalier et un coussin d'équilibre fitness. Je fais ça nu ou en slip en pleine nuit et devant un miroir, car nous sommes les meilleurs juges de nous-mêmes.

Gamin, j'étais chétif, toujours dispensé de cours d'EPS, on se moquait de moi. C'est en arrivant à Paris, en 1978, que j'ai découvert le fantastique pouvoir du sport ; j'allais faire de la gymnastique rythmique à base de yoga à la salle Pleyel, la prof avait presque 80 ans et était une ancienne des Folies Bergère. Le spectacle en lui-même reste la meilleure séance de sport, d'autant que j'entre en auto-hypnose. Je ferme les yeux quelques secondes et je me vois comme une



marionnette. C'est comme prendre une pastille. On pense que j'ai toujours la pêche mais en fait non, je suis dans un état de grâce qui me fait moins ressentir la fatigue.

Je me suis blessé plusieurs fois : fracture de l'orteil, du radius, j'ai glissé sur un bout de tissu et atterri à cheval sur le bras d'un siège... mais je n'ai rien senti à cause de l'adrénaline. Les assistants prennent également des coups au moment du changement de costumes car ça va très vite, ils sont pétris de bleus. Récemment, j'ai été opéré des deux ménisques : mon cartilage est très usé à force de me rouler partout. Je devais être trois semaines sur le flanc, je suis remonté sur scène après trois jours, le docteur a même insisté pour l'indiquer sur son CV. Je pense que je peux continuer au moins jusqu'à 65 ans. Je n'ai pas peur de mourir mais je déteste vieillir, au point de changer ma date de naissance sur Wikipedia. D'ailleurs, je ne fréquente pas les personnes de mon âge, ça me déprime ! » ●

PROPOS RECUEILLIS PAR VALENTIN PAULUZZI

PHOTO GIUSEPPE CAROTENUTO

DATA
Arturo Brachetti, c'est...

1,88 m (houppette comprise), 65 kg.

Plus de 2,5 millions de spectateurs ont assisté à ses spectacles.

3 séances de sport et 1 de kiné par semaine.

En tournée en France jusqu'au 10 février avec son nouveau show.

« Solo ».