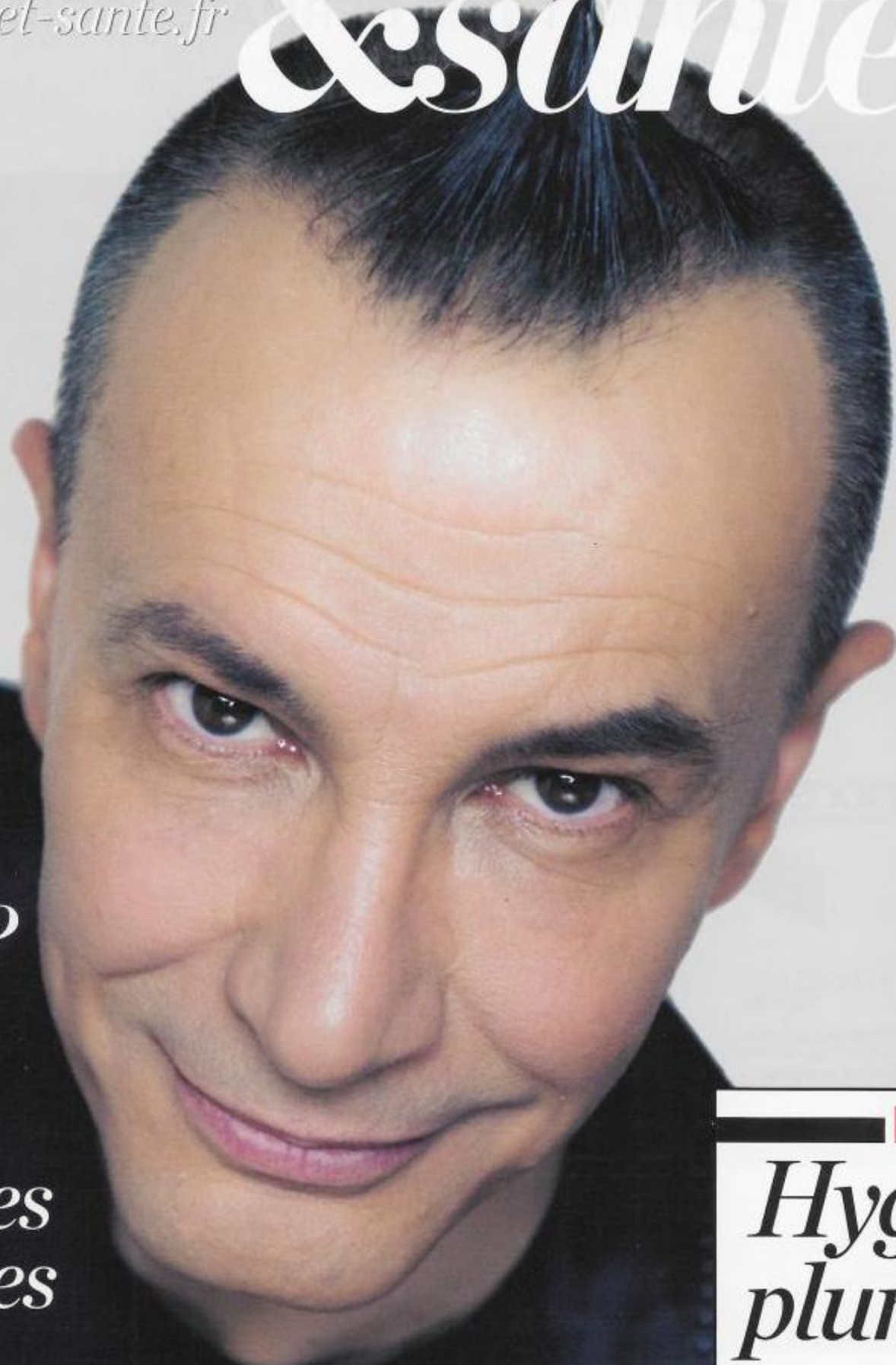


# BIEN-ÊTRE

bienetre-et-sante.fr

# & Santé



**BIEN-ÊTRE**  
*Une cure  
antistress*

**SANTÉ**  
*Diabète ou  
prédiabète ?*

**NUTRITION**  
*Les allergies  
alimentaires*

**DOSSIER**  
*Hygiènes  
plurielles*

**ARTURO BRACHETTI**

*“J’ai enfin trouvé  
mon hygiène alimentaire !”*

L'homme aux mille visages, dont les spectacles ont été applaudis par plus de 2 500 000 spectateurs à travers le monde, se pose en *Solo* sur une nouvelle scène parisienne, le 13<sup>ème</sup> Art. L'occasion pour Arturo Brachetti de revisiter sa vie d'artiste.

# Arturo BRACHETTI

“ J'ai enfin trouvé  
mon hygiène alimentaire ! ”

**Comment l'univers de la magie est-il entré dans votre vie ?**  
Mon père espérait que je devienne prêtre car il avait raté sa vocation à cause de la guerre. Aussi, à 11 ans, alors que j'étais tout gentil et tout timide, mes parents ont pensé qu'une vocation religieuse m'attendait au séminaire. J'ai passé toute mon adolescence auprès du prêtre Silvio Mantelli qui était passionné de magie et qui m'a initié à cet art. Quand j'ai quitté le séminaire, il m'a dit que ce n'était pas important pour moi d'avoir une vocation religieuse, le principal était surtout d'avoir une vocation dans la vie. Des années plus tard, en 1978, je me suis trouvé sur la scène du *Paradis latin* à Paris.

## Du séminaire au paradis, il n'y avait qu'un pas et vous l'avez franchi ?

Dieu m'a mis sur le chemin du paradis ! Et comme je suis italien, ce n'est pas anodin. En réalité, Gérard Majax m'avait vu dans un festival en Allemagne, à Cologne précisément,



Le nouveau spectacle d'Arturo Brachetti nous transporte dans son univers intime et délirant en nous faisant voyager dans ses souvenirs. En 40 représentations exceptionnelles au théâtre le 13<sup>ème</sup> Art à Paris (13<sup>ème</sup> arrond.). Jusqu'au dimanche 10 décembre. Infos et réservations au 01 53 31 13 13.

et il m'a présenté à Jean-Marie Rivière, le directeur du *Paradis latin*. C'étaient mes premiers pas en France. La vie, c'est comme une espèce de train ou, plutôt, de métro que l'on prend. Si l'on rate une porte ou une correspondance, on se retrouve dans une autre histoire.

## Pouvez-vous nous parler de *Solo*, votre nouveau spectacle ?

Il découle d'une nécessité. Je me suis dit que je devais faire tout seul un one man show avant qu'il ne soit trop tard. Tant que j'ai le physique pour faire, à l'aise, trente à cinquante personnages, avec une heure et demie d'adrénaline et d'aérobic très serrée. Je me transforme, je fais des tours de magie, je dessine des ombres chinoises, ou des dessins sur le sable que vous découvrez sur grand écran... Les gens sont toujours touchés par tout ce qui les ramène à l'enfance. J'exploite aussi les techniques du laser d'une façon poétique avec l'ombre de Peter Pan qui veut le faire redescendre sur terre alors que, lui, il veut voler. Avec ce nouveau spectacle, je signe mon grand retour en ▶

## DE VOUS À MOI



Aussitôt qu'Arturo Brachetti pose les pieds sur scène, l'émerveillement commence, entre une touche de magie et un zeste de poésie.

France – seul en scène mais accompagné d'une galerie de personnages loufoques, décalés et drôles. *Solo* se présente sous la forme d'un best of dans lequel on retrouve bien sûr tous les personnages à mon actif, mais aussi la magie, le cirque... Bref, c'est un véritable tour complet du spectacle vivant.

### Que vous procure le fait de changer de rôle si souvent ?

Changer de costume, c'est facile – d'ailleurs beaucoup d'artistes ont cherché à me copier –, mais moi je cherche plutôt à changer d'âme. Et ça, on ne me l'a pas encore volé, car c'est le plus difficile. Pour moi, c'est une heure et demie de thérapie gratuite offerte par la vie.

### D'où vient cette houppette devenue aussitôt votre marque de fabrique ?

C'est un héritage de Shakespeare! En Italie, je n'étais pas « reconnaissable » dans la rue. Il y a environ vingt-cinq ans, j'ai joué dans *le Songe d'une nuit d'été* avec le Théâtre National et le metteur en scène m'a dit qu'il faudrait trouver une coiffure spéciale. Et je suis devenu aussitôt l'Italien avec une tour Eiffel sur la tête! L'homme aux mille visages a trouvé, enfin, son vrai visage. Mais, dans la rue, si je mets un petit chapeau, je peux passer parfaitement inaperçu.

### Comment faites-vous pour rester en forme ?

Je fais un mélange d'exercices de Pilates, des pompes avec des poids et des élastiques. D'ailleurs, j'amène toujours dans mes valises deux poids et un élastique afin de pouvoir faire mes exercices à l'hôtel. Je n'ai pas besoin de tous ces équipements que l'on trouve dans les salles de musculation. J'ai ma gym de poche dans ma loge!

### Êtes-vous vigilant au niveau de votre santé ?

Je suis hypocondriaque parce que je sais que mon cœur, c'est la Ferrari qui me fait gagner des courses. Pour avoir une voiture qui gagne, il faut l'entretenir avec de l'huile, changer les pneus... Mon frère me dit que je suis parfois parano. Dès que j'ai un petit bobo, je vais penser au pire. Je fais, chaque année, de vingt à

vingt-cinq analyses de sang de peur d'attraper une hépatite. Je ne vis pas dans une bulle mais je suis très préventif.

### Faites-vous attention à votre alimentation ?

J'ai trouvé enfin l'hygiène alimentaire qui me correspond. C'est une diététicienne de Turin qui suit les athlètes de la Juventus qui m'a aidé. Elle m'a recommandé de partager mon menu en trois: un tiers pour les carburants (riz, pâtes, pain); un tiers, les protéines (viandes, poissons, œufs); le dernier tiers, les fruits et les légumes – et cela deux fois par jour. Et surtout, c'est la chose la plus importante, de manger toutes les trois heures un fruit ou une barre de céréales afin de vivre en accord avec mon estomac.

### Vous semblez hyperactif, savez-vous vous relaxer facilement ?

J'ai découvert plein d'astuces qui marchent très bien pour moi. Quand on a 20 ans, on est hyperactif. Après, le rythme est plus dur à tenir.

Pourtant, il suffit d'une demi-heure pour faire une pause et reprendre des forces. Vers 18 heures, je vais dans ma loge et je me couche sur un petit lit de camp. J'éteins mon téléphone, je me plonge dans le noir. Cette sieste a un effet réparateur qui me permet de retrouver tout mon entrain!

### Vous venez de fêter vos 60 ans. Que vous inspire le temps qui passe ?

Je fréquente énormément de jeunes car écouter leur musique ou leur discours, c'est un véritable échange d'énergie et d'expérience; je trouve cela très enrichissant. Je reste persuadé que le vrai bonheur, nous le trouvons souvent après nos 60 ans. Nous sommes moins esclaves de nos envies et nous vivons plus sereinement.

### Avez-vous le sentiment que votre spectacle apporte du bonheur ?

C'est toujours dans les périodes socialement les plus tristes que les gens ont besoin de rêver et que les spectacles d'évasion sont dans l'air du temps. Savez-vous quel est le plus beau compliment que l'on ait pu me faire? c'est lorsqu'une personne m'a dit que mon spectacle devrait être remboursé par la Sécurité sociale. Venez donc voir *Solo* et vous en sortirez grandis par toutes les facettes de la vie qui défilent devant vous! ■

PROPOS RECUEILLIS PAR DIDIER GALIBERT

#### LE 13<sup>ÈME</sup> ART

Ce nouveau théâtre de deux salles vient tout juste d'ouvrir ses portes sous la direction d'Olivier Peyronnaud, au 30, avenue d'Italie, Paris 13<sup>e</sup>. Vous pouvez découvrir l'ensemble de la programmation sur [www.le13emeart.com](http://www.le13emeart.com)

#### TOUR

Les autres villes figurant au programme de la tournée d'Arturo Brachetti en Europe ainsi que les dates correspondantes sont listées sur son site: [www.brachetti.com](http://www.brachetti.com)