

# Isabelle Boulay

L'exquise chanteuse canadienne affirme « être entrée en chanson comme en religion » et c'est tellement vrai que ses chansons s'élèvent, telles des prières, tournées vers un absolu dont elle seule connaîtrait les frontières. Isabelle Boulay nous a séduits par sa sensibilité, sa sincérité et son énergie.

# « Etre en contact avec les forces de la nature me ressource »

**Quels sont vos secrets pour garder la forme, le sourire, le moral ?**

Je suis très gourmande, j'aime la vie. Je passe pour quelqu'un de mélancolique dans mes chansons, alors que j'ai un appétit intense de vivre. Je me réveille chaque matin contente de commencer une nouvelle journée.

J'ai de la chance d'aimer mon métier, d'avoir rencontré des gens formidables qui me donnent la pêche. Comme mon meilleur ami qui est corse. Je ne suis jamais allée sur « son île » mais je pense que, quand j'irai là-bas, le courant va passer.

Mes parents, qui étaient ouvriers, m'ont transmis de bonnes valeurs. Mon enfance n'a pas toujours été facile, je n'ai pas vécu dans du velours. Mais mes parents m'ont appris le sens du devoir, la compassion, la dignité. Je pense aussi à ma tante, une vieille fille de 73 ans, hémiplegique, qui vient de mourir. C'est une personne d'une générosité, d'une affection sans borne, qui m'a aussi beaucoup guidée dans la vie.

**Quand vous êtes malade, avez-vous recours d'abord à l'automédication ? Ou bien faites-vous appel immédiatement à un médecin ?**

J'ai été élevée dans la nature et je suis très plantes et automédication. Pour mes cordes vocales, j'ai un très

*Pour mes cordes vocales, j'ai un très bon médecin. Comme il sait que je déteste prendre des médicaments, il me traite par des inhalations, des gargarismes, une infusion de feuilles de ronce et de beurre salé*



bon médecin. Comme il sait que je déteste prendre des médicaments, il me traite par des inhalations, des gargarismes, une infusion de feuilles de ronce et de beurre salé.

**Pour tous les maux habituels (rhumes, maux de tête, insomnies, petits problèmes de peau ou de mauvaise circulation,...), utilisez-vous d'abord les médicaments classiques, les plantes ou les remèdes homéopathiques ?**

Des plantes et des remèdes doux. C'est ma mère qui m'a sensibilisée à ces choses, dès mon enfance, avec l'huile de foie de morue notamment. Mon père a travaillé comme bûcheron avec des Indiens et il rapportait beaucoup de plantes de la forêt. Il préparait ses propres concoctions et c'était efficace, notamment pour le mal de ventre, les éruptions cutanées de ma sœur. Aujourd'hui, j'adore fouiner dans les magasins comme *Naturalia* et, avant une tournée, je me traite beaucoup



à l'aide de produits naturels : minéraux, oligo-éléments, cuivre-or-argent, plancton marin.

**Etes-vous déjà allée voir un acupuncteur ? Un homéopathe ? Un ostéopathe ? Un naturopathe ?**

Tous ! Et j'ai de bonnes adresses. J'ai un ostéopathe et une massothérapeute géniaux au Québec, ils sont d'ailleurs français. Pour supporter les décalages horaires trop fréquents je vais voir un acupuncteur.

**Quand vous avez des baisses de moral, comment réagissez-vous ?**

J'appelle mes amis les plus chers ; la plupart de mes amies femmes ont plus de 50 ans, une bonne expérience de la vie et sont de bon conseil. J'ai aussi une « coach de vie » qui me permet de me recentrer, d'avoir une perspective sur les choses. Et Suzette, mon amie, « maître Reiki » qui pratique une technique orientale de guérison. Et je suis croyante. Je demande à Dieu de m'aider à traverser une épreuve.

*Quand je commence à avoir des picotements dans la gorge, je prépare une demi-tasse de vinaigre de cidre avec une demi-tasse d'eau chaude, 3 cuillerées à soupe de miel, un peu de poivre de Cayenne. Et j'avale une gorgée toutes les demi-heures*

**Connaissez-vous des trucs de grand-mère qui marchent à tous les coups, pour chasser un rhume ou une angine, faire passer une gueule de bois ?**

Pour la voix, quand je suis en tournée, je garde le silence jusqu'à 16 h. Le sommeil est toujours bénéfique pour la

voix. Quand je commence à avoir des picotements dans la gorge, je prépare une demi-tasse de vinaigre de cidre avec une demi-tasse d'eau chaude, 3 cuillerées à soupe de miel, un peu de poivre de Cayenne. Et j'avale une gorgée toutes les demi-heures. Je prends aussi des comprimés d'ail et de l'échinacée en prévention.

Je suis très tisanes. Elles sont préparées par ma « coach de vie » canadienne qui fait des décoctions de plantes qu'elle va cueillir elle-même au Canada, à la pleine lune, à 4 h du matin.

**Quand vous conseillez un truc de grand-mère ou bien un soin non conventionnel à votre entourage, quelle est sa réaction ? Réussissez-vous à le convaincre ?**

J'ai un bon pouvoir de persuasion. Mais, comme je ne connais pas les recettes de mes tisanes miracles, je ne peux que recommander aux personnes de bien regarder les bénéfices apportés par les plantes et d'en consommer selon leurs besoins.



## **Quels sont vos secrets de forme et de beauté ?**

Je ne suis pas sportive. Je me dis toujours que je devrais faire de la gymnastique mais je suis paresseuse. J'aime surtout marcher. Ça me permet de contempler, de regarder. Etre en contact avec les forces de la nature me ressource. J'adore être au bord de la mer quand il y a du vent et respirer l'air salé. Ça me lave de mes soucis. J'aime

marcher face au vent, avancer dans les intempéries ou avoir le vent dans le dos. Là, ça me calme.

En ce qui concerne les produits de beauté, j'aime les produits naturels. On m'a recommandé par exemple les produits *Graine de Pastel*, aux extraits naturels de pastel, huile et pigments, qui sont fabriqués dans le midi toulousain. Des produits tout bleus, tout doux aux vertus hydratantes, comme la crème de cognac pour le visage et

le corps. Nous avons les produits *Lise Watier* au Canada qui sont agréables et que l'on trouve aussi en France.

## **Mangez-vous bio ou traditionnel ?**

Les deux. Je suis gourmande, j'aime cuisiner et je fais attention à ce que je mange. Je suis carnivore, j'ai besoin de manger des protéines animales. Au petit-déjeuner, je prends des œufs au jambon sinon je ne tiens pas.

Je bois beaucoup d'eau, de la *Volvic* et je suis heureuse car on en trouve enfin au Québec. Je n'ai rien contre un bon verre de porto, de vin rouge ou de rosé l'été. Après la scène, je bois d'ailleurs toujours un petit verre de Bordeaux. C'est bon pour la voix.

**Pensez-vous que le bio est une affaire de mode ou bien que c'est une avancée au niveau alimentaire et pour la santé ?**

C'est une avancée. Dommage que tout le monde ne puisse en profiter.

**Votre emploi du temps et votre mode de vie vous éloignent-ils des préoccupations sur l'environnement ?**

Pas du tout. Dans mon dernier album il y a une chanson de Louise Forestier « Aïmons-nous » très écologique. C'est à travers ma voix que j'essaie de porter un message, « la nature pour être commandée doit être obéie », une phrase d'une autre de mes chansons.

**Soutenez-vous des initiatives de certaines associations ou personnalités dans le domaine de la santé ou de l'environnement ?**

Je soutiens ceux qui font bouger les choses, comme Richard De Jardin, un chanteur canadien formidable qui milite pour la conservation des forêts. Je suis la marraine de l'association LEUCAN, qui aide les enfants atteints de leucémie ou de cancer.

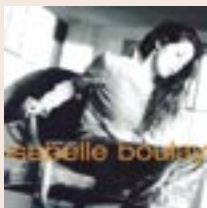
**Avez-vous des idées pour préserver nos paysages, nos côtes, nos sous-sols ?**

C'est un sujet délicat. Je pense que chacun peut apporter des solutions dans les gestes de tous les jours. ■

*Interview reproduite avec l'aimable autorisation de la revue : « Belle-Santé ».*

Site internet de l'association LEUCAN : <http://www.leucan.qc.ca>

## – DISCOGRAPHIE –



**Fallait pas** - Album CD - 1996 - Sidéral

- (1) Un peu d'innocence
- (2) T'es en amour
- (3) La vie devant toi
- (4) Qu'ils s'envolent
- (5) Et mon cœur en prend plein la gueule
- (6) J'enrage
- (7) Sur le tapis vert
- (8) Pour demain, pour hier
- (9) Un monde à refaire
- (10) Il fallait pas
- (11) Tu n'as pas besoin



**Etats d'amour** - Album CD - 1998 - Sidéral

- (1) Je t'oublierai, je t'oublierai
- (2) Etat d'amour
- (3) Le saule
- (4) L'héroïne de cette histoire
- (5) La lune
- (6) N'oubliez jamais
- (7) L'amour dans l'âme
- (8) Les yeux au ciel
- (9) T'es pas mon fils
- (10) C'était l'hiver
- (11) Le banc des délaissés



**Scènes d'amour** - Album CD - 2000 - Sidéral

- (1) Les yeux au ciel
- (2) La ballade de Jean Batailleur
- (3) Le retour de Don Quichotte
- (4) L'héroïne de cette histoire
- (5) Planchers fragiles
- (6) Tandem
- (7) Tombée de toi
- (8) Le banc des délaissés
- (9) Quand j'aime une fois, j'aime pour toujours
- (10) J'ai mal à l'amour
- (11) Frédéric
- (12) Perdu dans le même décor
- (13) Naufrage
- (14) Couleur café
- (15) D'aventures en aventures
- (16) Amsterdam
- (17) C'était l'hiver



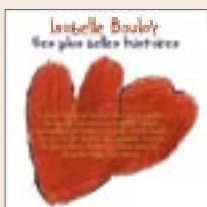
**Mieux qu'ici-bas** - Album CD - 2000 - V2 Music

- (1) Parle-moi
- (2) Jeu tentant
- (3) Un jour ou l'autre
- (4) Jamais assez loin
- (5) Trop de choses
- (6) Cœur combat
- (7) Mieux qu'ici-bas
- (8) Je m'en contenterai
- (9) Quand vos cœurs m'appellent
- (10) Je n'voudrais pas t'aimer
- (11) C'était notre histoire
- (12) Quelques pleurs
- (13) Où tu t'en vas
- (14) Nos rivières



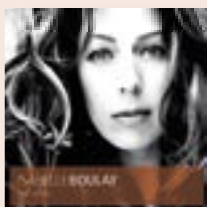
**Au moment d'être à vous** - Compil - 2002 - V2 Music

- (1) Au moment d'être à vous
- (2) Avec le temps
- (3) Monopolis
- (4) Ma fille
- (5) Mieux qu'ici-bas
- (6) Perce les nuages
- (7) Répondez-moi
- (8) C'était l'hiver
- (9) Je t'oublierai, je t'oublierai
- (10) Parle moi
- (11) Quelques pleurs
- (12) Un jour ou l'autre
- (13) Non, je ne regrette rien
- (14) La mamma
- (15) Et maintenant
- (16) Amsterdam (a cappella)
- (17) Sans toi (bonus track)



**Ses plus belles histoires** - Album CD - 2002 - Sidéral

- (1) La lune
- (2) J'ai mal à l'amour
- (3) Le Saule
- (4) Les ailes des hirondelles
- (5) Les yeux au ciel
- (6) Et mon cœur en prend plein la gueule
- (7) Le banc des délaissés
- (8) Je t'oublierai, je t'oublierai
- (9) Parle-moi
- (10) Sans toi
- (11) J'enrage
- (12) Perce les nuages
- (13) Tombée de toi
- (14) Un jour ou l'autre
- (15) Jamais assez loin
- (16) Vole colombe



**Tout un jour** - Album CD - 2004 - V2 Music

- (1) C'est quoi, c'est l'habitude
- (2) Une autre vie
- (3) Ici
- (4) Aïmons-nous
- (5) Celui qui dort avec moi
- (6) Un chanteur sans mélodie
- (7) En attendant
- (8) Tout un jour
- (9) J'irai jusqu'au bout
- (10) Jamais
- (11) Tout au bout de nos peines
- (12) Je sais ton nom
- (13) Telle que je suis
- (14) Je voudrais