



**MARIE-EVE JANVIER**  
**«Avec la santé,  
on peut tout faire!»**

«Ma résolution 2013 sera de prendre soin de moi et de ma santé! Je crois que c'est le plus beau cadeau à s'offrir. Je continue avec mon super CrossFit, que j'ai commencé depuis trois mois pour me remettre en forme, et je me souhaite de ne pas lâcher et de repousser mes limites comme je ne l'ai jamais fait avant. J'essaierai même d'en motiver d'autres à l'essayer. Je crois qu'avec la santé, on peut tout faire!»

**CAROLE-ANNE GAGNON LAFOND**  
**Voyage,  
voyage**



«Je désire voyager. J'ai souvent dit que j'écrirais une liste des 100 choses que je voudrais réaliser avant de mourir. Chose certaine, en février, je pars pour

un mois avec mon sac à dos, peut-être en Nouvelle-Zélande ou en Afrique. Et cela, après être allée en Jamaïque au mois de janvier», a dit l'académicienne.

**STÉPHANE BELLAVANCE**  
**Un papa en santé**

«Je voudrais bouger davantage et maigrir! Ça fait plusieurs années que je le dis, mais je n'y arrive pas vraiment. Je me suis déjà inscrit dans un gym, mais ça n'a pas marché. Il faut que je trouve une façon de me tenir en forme. Mes enfants sont jeunes, et je veux être un papa en santé!» a affirmé l'animateur à CKOI et à Télé-Québec.



**MICHEL CÔTÉ**  
**«M'améliorer  
comme gars»**

«Sérieusement, j'aimerais faire plus de cardio. Ma blonde (Véronique Le Flaugais) m'engueule et me dit de mettre ça à mon agenda. Je finis toujours par accomplir tout le reste, même si je suis bien occupé, mais ça, je le néglige. J'y arrive au maximum une heure par semaine. Je voudrais en faire plus souvent. J'aimerais aussi continuer à m'améliorer comme gars; il y a sûrement encore de la place!» (Rires)

**CATHERINE LACHANCE**



**Rallonger les  
journées...**

«Dans la prochaine année, j'aimerais faire davantage attention à moi, et ce, pas seulement sur le plan physique. J'ai envie de prendre plus de temps pour moi, sans pour autant me sentir coupable. Je désire également être

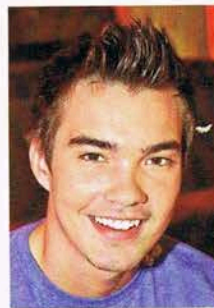
plus patiente envers mes enfants. Je veux aussi passer plus de temps avec mon chum (le comédien François Chénier). Bref, si je regarde ça logiquement, ma résolution serait de rallonger les journées pour avoir le temps de faire tout ça!» a lancé la comédienne.



**STÉPHANE RICHARD**  
**«J'aimerais  
redevenir  
actif»**

«C'est super plate comme résolution... J'ai toujours été très sportif, mais depuis les deux

dernières années, je sens que j'ai moins d'énergie. À la radio, à la télé, on a des horaires de fou! Je ne veux pas m'entraîner au gym trois fois par semaine, mais j'aimerais redevenir actif. Évidemment, je veux passer du temps en famille», assure l'animateur à Rythme FM.



**FRANÇOIS LACHANCE**  
**Toujours  
plus haut**

«Je prendrai la résolution de poursuivre ma carrière et de mettre la barre toujours un peu plus haut, de me dépasser un peu

plus chaque jour», a soutenu l'académicien.

**MARIE-CHANTAL PERRON**  
**«J'en prends tous  
les jours»**

Pour Marie-Chantal Perron, le temps des Fêtes rime avec célébrations, vacances et bonne bouffe, mais pas forcément avec résolutions. «Il y a quelques années, j'ai décidé de ne plus jamais m'imposer de résolutions! Je prends des décisions tous les jours de ma vie, mais surtout pas un lendemain de party!» (Rires)

