

**Zeitschrift:** Générations  
**Herausgeber:** Générations, société coopérative, sans but lucratif  
**Band:** - (2016)  
**Heft:** 78

**Artikel:** Jeanne Mas : femme de toutes premières fois  
**Autor:** Châtel, Véronique  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-830572>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 12.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



# Jeanne Mas : femme de toutes premières fois

Interprète de nombreux tubes dans les années 1980, Jeanne Mas, 58 ans, publie un livre pour promouvoir une nourriture sans apport d'origine animale. Rencontre.

Jeanne Mas ne passe pas inaperçue. A 58 ans, comme à 26, lorsqu'elle est apparue sur les plateaux de télévision pour chanter *Toute première fois*. En 1984, c'est son allure de punkette glamour aux cheveux ras et avec des yeux ultramaquillés de noir, qui étonnait. Aujourd'hui, c'est sa manie de contrôler tout ce qu'elle ingère qui surprend. Sur une carte de restaurant parisien, rien ne trouve grâce devant ses convictions alimentaires. Même un thé. Alors, le serveur à qui elle commande une théière d'eau chaude se rebiffe. Jeanne Mas a beau lui promettre de lui payer ce pot d'eau chaude le prix d'un thé, elle provoque de la stupeur. Surtout quand elle extirpe de son sac un sachet d'infusion d'échinacée, une plante d'Amérique du Nord aux vertus bénéfiques pour le système immunitaire.

«Avec le temps qu'il fait à Paris, il faut que je stimule mes défenses naturelles», explique-t-elle avec un grand sourire, qui illumine un visage aussi délicat et gracieux qu'il y a 32 ans. «Vous avez pris quoi, vous? Ah... Je n'oblige personne à faire comme moi, mais je le conseille fortement.» Que ceux qui suspecteraient l'ex-célébrisissime chanteuse des années 1980 de verser dans le militantisme provégétarisme pour renouer avec la popularité se rassurent. Jeanne Mas n'est pas sortie de son brûlant Arizona, aux Etats-Unis, où elle demeure depuis quelques années, pour le seul plaisir de venir s'exposer sous les spotlights. Mais pour partager son expérience de femme jamais malade ni victime de kilos en trop. «Il faut que les gens prennent conscience que l'alimentation telle qu'on la trouve dans les

supermarchés ou dans les restaurants n'est plus notre amie. Quoi que vous mangiez, vous consommez des pesticides, des antibiotiques, des ingrédients qui détraquent l'organisme, génèrent des intolérances, des allergies... Bien sûr, ce ne sont pas les industries pharmaceutiques qui en font leurs choux gras qui se plaindront, mais regardez les étiquettes! C'est effrayant. Moi, je contrôle tout, maintenant. Ça rend la vie plus compliquée, mais on se sent mieux dans sa peau.»

## PARCOURS D'UNE ENFANT TROP RONDE

Comment la chanteuse aux plus de trois millions de disques vendus est-elle devenue une passionaria d'une alimen-

d'un enfant en surpoids la bouleverse et la révolte. «Je me retiens d'aller sermonner les parents qui encouragent les excès alimentaires de leurs enfants. Petite, j'ai tellement souffert d'être grosse.» Devenue adolescente, Jeanne Mas réagit : elle copine avec les suppositoires laxatifs et les séances de vomissements dans les toilettes après des repas trop copieux. Lorsqu'elle quitte sa famille à 17 ans et part pour l'Italie – «J'avais appris l'italien au lycée.» – elle évite autant que possible de se nourrir. Elle maigrit, devient cette brindille que l'on a toujours connue et s'évanouit régulièrement. «Je me demande comment j'ai pu tenir sans manger.» Car la jeune femme est hyperactive : elle tourne des pubs, devient la speakerine d'une chaîne de télévision italienne, décroche un contrat de disque en Italie, puis revient en France pour enregistrer son premier tube, *Toute première fois*.

## APPRENDRE À DEVENIR VÉGÉTARIEN

En 1987, Jeanne Mas est enceinte de sa fille. Alors, pour ne pas exposer son bébé à des carences, elle se remet à manger de tout. Y compris ce qui provient des animaux, ce qui la révolte. «C'est à ce moment-là que j'ai décidé d'apprendre à manger végétarien : à trouver dans l'alimentation d'origine végétale tout ce qui est nécessaire au bon fonctionnement de l'organisme.» Pour la grossesse de son fils, né en 1992, elle gardera cette nouvelle manière de s'alimenter. «Etre vegan, comme on dit aux USA, isole moins là-bas qu'en France, car les gens sont plus tolérants. Mais, pour les hommes, ça sélectionne! Même si en vivant avec moi, ils mincissent et sont en pleine forme. En ce moment, il n'y en a pas, alors, je suis tranquille», rigole



«J'ai souvent peur des hommes, jamais des animaux»

JEANNE MAS

tation bio, sans apport d'origine animale? Elle le raconte dans son livre, *Ma vie est une pomme*, mélange de récit autobiographique, de profession de foi pour le végétarisme et de déclaration d'amour pour les animaux. On y découvre que son passé de petite-fille grassouillette, gavée par une mère qui n'aimait rien tant qu'elle finisse ses assiettes de pâtes, de charcuterie, d'abats, de fromages moulés «qui sentent les pieds» l'a marquée. Encore aujourd'hui, la vue



L'ancienne chanteuse a quitté l'Arizona pour sensibiliser à la malbouffe et apprendre aux autres à manger végétarien.

Jeanne Mas, en rajustant le petit bonnet à strass qui recouvre ses cheveux. Son mouvement découvre les tatouages de ses bras. Sur le droit, «Born to be wild» (NDLR *né pour être sauvage*), une phrase en rapport avec l'exploitation animale. Sur le gauche, une sentence pour la défense des loups, le mot «vegan» et deux lapins, ceux qu'elle a adoptés. «J'avais besoin de me lever pour quelqu'un, le matin. Vivre juste pour soi ne m'apparaît pas comme une motivation suffisante. Je me sens plus accomplie quand je suis dans la protection des autres.» Voire dans leur accompagnement.

#### «JE DÉMÉNAGE TOUT LE TEMPS»

Aux Etats-Unis, Jeanne Mas, qui y existe sous un autre nom, a créé plu-

sieurs sociétés de production, de création scénaristique, de coaching pour les acteurs. Plusieurs ? «Je déménage tout le temps, alors, il a fallu recommencer ! J'adore découvrir des endroits nouveaux et comme on n'a qu'une vie... Ça me fait prendre des risques, mais c'est excitant. Je rêve de m'acheter une caravane pour me balader davantage encore.» Après l'Italie et Paris, Jeanne Mas a vécu dans le sud de la France, en Californie, en Arizona, à New York où elle a changé trois fois de quartier. «Quand j'ai envie de partir, rien ni personne ne me retient.» Pas même la nostalgie. Jeanne Mas n'écoute pas ses disques et ne se reconnaît pas toujours sur les clips et les vidéos qu'elle a tournés dans les années 1980. «J'ai un rap-

port au temps très particulier. Je vis tellement dans le moment présent, que je n'ai pas de notion de chronologie. L'avant-maintenant n'existe plus pour moi. C'est pour cela que je ne vois pas les années passer. Je remarque bien que mes bras deviennent peu plus flasques, mais j'assume.» A 58 ans, Jeanne Mas a gardé la fraîcheur de ceux qui ont devant eux une myriade de toutes premières fois. VÉRONIQUE CHÂTEL

Ma vie est une pomme, laissez-vous tenter par le végétarisme, Editions Michel Lafon

