



Lights, camera, action!

Canadian cutie Laura Vandervoort dishes all

*Lumières,
caméra, action!*

L'adorable Canadienne Laura Vandervoort
connaît un grand succès

Photo: John Bregier



Equipped with a second-degree black belt, Canada's supergirl Laura Vandervoort is poised for a success. Her most recent television series *V* premiered to 2.16 million viewers on CTV, making it the number one fall series in Canada. *Canadian Hairdresser* chatted with Vandervoort to find out how she keeps it all in check.

With a black belt in karate, it is obvious that you take care of yourself and that physicality is a big part of your work. What does your usual physical regime involve?

Whether I'm at home or on location at a hotel I find a gym. I stick to cardio most of the time with some weights. I used to take a lot of spinning classes at home; but with my recent move to Vancouver have taken up hot yoga. It's amazing.

You've been on a wide variety of television series over the past few years (V, Instant Star, Smallville, CSI) and have played quite the range of characters. Which series involved the most intensive hairstyling process and in which way?

Yes, I have had my share of interesting hair styles and extensions. *Smallville* had a particular style in mind as I was playing an iconic character that already had an image. Long blonde locks. That always took a while in the morning to prep.

I most enjoyed dying my hair for the underground street fighting movie *Damage*. I dyed it black which was a huge change for me after being blonde my whole life. This style was so simple. No extensions. Just wet it, spray it and curl a few pieces. It was that messy/sexy/goth look

Being a Canadian actress who works on productions beyond Canada, do you find that it gives you any sort of unique perspective on the industry? If so, in which way?

I wouldn't say I have a unique perspective of the industry just because I'm Canadian. I do believe however that because I wasn't born into the Hollywood world and because I was not brought up in Hollywood I have more of an outsider's perspective. I don't fall as easily to the "celebrity" status that seems to engulf Hollywood. I am always star-struck when I see a celebrity but I can always escape back home to Canada away from it all.



La « Supergirl »
Laura Vandervoort, ceinture noire 2ième dan, vit un véritable succès. La série télévisée « V » dans laquelle elle a joué a attiré plus de 2,16 millions de téléspectateurs sur CTV, faisant de cette émission la plus populaire au Canada cet automne. *Canadian Hairdresser* s'est entretenu avec Laura au sujet de sa carrière.

Il est clair, avec votre ceinture noire en karaté, que vous êtes en bonne forme physique et que c'est essentiel pour vous. En quoi consiste votre entraînement?

Peu importe où je me trouve, à la maison ou en tournage, je m'arrange toujours pour aller dans un centre de conditionnement physique. Règle générale, je m'en tiens à lever des poids et à faire du cardio. Par le passé, j'ai pris plusieurs cours de cardio-vélo, mais depuis que j'ai déménagé à Vancouver, je fais du « hot yoga » : c'est formidable.

Vous avez joué dans des séries télévisées variées au cours des dernières années (V, Instant Star, Smallville, CSI), dans des rôles aussi différents les uns que les autres. Quelle a été la série qui a exigé le plus de transformations capillaires sur vous? Racontez-nous.

Oui, j'ai eu le droit à toutes sortes de coiffures et rallonges pour le moins intéressantes. Dans *Smallville*, je devais refléter l'image du personnage iconique que j'interprétais ; il fallait donc que j'aie de longues mèches blondes. Les préparatifs pour le tournage étaient toujours très longs.

J'ai particulièrement aimé me faire colorer les cheveux pour le film *Damage*, dont le thème sont les batailles clandestines dans les rues. Moi qui suis blonde depuis presque toujours, je suis passée aux cheveux noirs. Cette coiffure était très facile d'entretien. Je n'avais pas de rallonges dans les cheveux. Il me suffisait de les mouiller, d'appliquer un spray de finition et de boucler quelques mèches. C'était un look à la fois ébouriffé, sexy et gothique.

En tant qu'actrice canadienne qui travaille pour des productions à l'extérieur de son pays d'origine, diriez-vous que cela vous donne une perspective autre de l'industrie? Si oui, à quel niveau?

Je ne dirais pas que ma perspective de l'industrie est différente simplement parce que je suis Canadienne. Par contre, le fait que je sois complètement extérieure au monde d'Hollywood et que j'y n'y ai pas grandi me permet d'avoir le regard d'une étrangère. Je ne suis pas emprisonnée dans la spirale des célébrités d'Hollywood. Bien que je sois toujours impressionnée de rencontrer des vedettes, je peux toujours revenir chez moi au Canada pour un retour à la réalité.



melinda shankar,
actress | actrice,
how to be indie

give: "It depends on the person, but I tend to go for sentimental as opposed to materialistic. For example, an excursion to the African Lion Safari or a little boat cruise through lake Ontario to Centre Island for a day."

receïve: "I'm always excited to get a 'Spa Day' gift certificate. The Christmas season is so stressful, however it's nothing a massage can't fix!"

Offrir : « Tout dépend de la personne concernée, mais je suis davantage sentimentale que matérialiste. Par exemple, pourquoi pas une excursion au African Lion Safari ou encore, une petite croisière en bateau sur le lac Ontario, jusqu'à Centre Island, le temps d'une journée? »

recevoir : « Je trouve qu'un chèque-cadeau valable pour une journée dans un spa est toujours un pur bonheur. La période des Fêtes est si stressante, quoi de mieux que de se faire masser! »

laura vandervoort, actress | actrice, v

give: "I'd love to give money, time and labor to animal shelters wherever possible. There's no better gift than love and affection and since I cannot own an animal at this point in my life with traveling, I'd like to at least help them find homes, give love and medical care."

receïve: "Just simply more time with friends and family... and maybe something from BCBG."

Offrir : « J'aimerais pouvoir donner de l'argent, du temps et de la main-d'œuvre à la cause des abris pour les animaux. Il n'y a rien de tel comme de donner amour et affection. Étant donné que je suis appelée à voyager, je ne peux malheureusement pas avoir d'animal de compagnie, mais si au moins je pouvais les câliner, prendre soin d'eux et leur trouver un foyer. »

recevoir : « Tout simplement davantage de temps avec mes amis et ma famille... et peut-être aussi un cadeau de la boutique BCBG. »



inga cadranel,
actress | actrice,
the bridge

give: "Giving a gift card to [the people on your list] from their favourite store."

receïve: "Gift card to my favourite stores, so no one can get it wrong."

Offrir : « Des cartes-cadeaux de mes boutiques préférées, ainsi on ne peut pas se tromper. »

recevoir : « Offrir des cartes-cadeaux des boutiques préférées [de ceux dont le nom figure sur votre liste]. »



Have you ever wanted to take a look at a celebrity's Christmas list? Some of Canada's finest give us a sneak peak into what they'd like to give and receive this holiday season.

Vous êtes-vous déjà demandé ce qui figurait sur les listes de cadeaux de Noël des vedettes? En cette période des Fêtes, quelques-unes des célébrités canadiennes les plus connues ont partagé avec nous la liste de choses qu'elles aiment offrir et celles qu'elles aimeraient recevoir.

Celebrity Must List

Canadian celebrities dish about Christmas gifts.

Les desiderata des vedettes pour Noël

Quelques suggestions de cadeaux de Noël de célébrités canadiennes