

LA  
BEAUTÉ  
D'ici

MAUREEN MARCHAL

Muriel HERMINE

"Je suis  
une sirène  
romantique"

A 51 ans, la championne de natation  
synchronisée reprend la compétition et  
nous ouvre son vanity !

**Ici Paris :** Quel regard portez-vous sur la beauté ?

**Muriel Hermine :** J'aime la beauté fraîche et spontanée de la jeunesse, mais je suis surtout touchée lorsque je croise une femme dont la beauté lumineuse vient de l'intérieur, de sa générosité de cœur, quand son visage et ses gestes reflètent la grâce d'une Madone incarnée.

**Attachez-vous beaucoup d'importance à l'apparence physique ?**

Jeune oui, cela comptait pour moi. Aujourd'hui non. Je m'attache plus à savourer la présence de personnes qui me font du bien et qui rendent belle ma vie.

**Votre réflexe beauté au saut du lit et le dernier avant de vous coucher ?**

Le matin, je bois un verre d'eau infusée de gingembre. Dans une casserole, je fais bouillir la veille une petite racine de gingembre bio, épluchée et coupée en lamelles, que j'ai portée à ébullition et que je laisse macérer la nuit. Cela me donne une pêche d'enfer et active les

défenses immunitaires du corps. Le soir, après la douche, je nettoie mon visage avec des cotons imbibés d'eau nettoyante, puis j'applique un sérum suivi d'une crème de nuit.

**Votre atout charme ?**

Mes jambes peut-être... et mes épaules de nageuse (rires)!

**Si vous aviez une baguette magique, que changeriez-vous ?**

La couleur de mes yeux. Je les aurais aimés d'une couleur plus intense et profonde.

"J'adore la cosmétique à base de plantes"

**Quelle est, selon vous, la plus belle invention cosmétique ?**

L'évolution de la cosmétique à base de plantes, et bio. C'est pourquoi j'aime tant les produits Clarins. Une grande avancée est en route aussi avec les produits de la marque Pharmanex, le leader américain des compléments alimentaires. En tant que sportive j'en utilise et j'y

crois car je pense que la beauté tient dans l'équilibre beauté intérieur/beauté extérieur.

**Le geste beauté que vous avez tendance à négliger ?**

Le gommage du corps et du visage. Je devrais le faire plus souvent, mais...

**Un rituel incontournable ?**

Oui, le démaquillage. Surtout pas de lingettes ! Je choisis soigneusement les laits démaquillants car beaucoup m'irritent les yeux. Un lait ou une lotion appliquée soit à la main, soit au coton. Je rince bien et j'éponge avec un Kleenex.

**Un secret après une nuit courte ?**

Un repas léger et une petite sieste le jour suivant, histoire de récupérer.

**Un secret après un bon resto ?**

Je n'ai jamais de problème parce que je refuse de manger trop riche et en trop grande quantité. Avoir l'estomac lourd et voir la balance grimper me minent le moral. Je préfère être dans la prévention !

**Quelle partie de votre physique entretenez-vous le plus ?**

Mon visage puisque mon corps

"Être heureuse, c'est un travail quotidien !"

est travaillé régulièrement en vue de ma reprise de compétition pour les championnats du Monde Masters de Kazan, en Russie.

**Plutôt douche ou bain ?**

Douche ! J'en prends deux à trois fois par jour ! J'aime la sensation de l'eau ruisselant sur mon corps. J'ai le sentiment qu'elle entraîne avec elle les tensions de la journée et me laisse détendue, rassérénée.

**Etes-vous, comme beaucoup de femmes, accro au vernis à ongles ?**

Oui, je trouve très sensuel une main de femme aux ongles soignés et finis. Le vernis affine la main, il agrémente une toilette. J'apprécie ceux de chez Dior car leur palette de couleurs est importante et ils respectent l'ongle sans l'attaquer ni le fragiliser.

**Un produit qui vous a enchanté dernièrement ?**

L'addition Concentré Eclat Body de Clarins : 2 gouttes mélangées