



# Christy Turlington

Adepte du yoga depuis ses 18 ans, l'ex-supermodel américaine nous livre ses secrets pour rester au top.

Par Emmanuelle Eyles-Duwat

**Votre premier geste beauté le matin ?**

Un peu d'eau tiède et une crème hydratante avec de l'écran total incorporé. Le soleil est mon ennemi. Que ce soit à New York ou en Afrique, même si je l'aime, je m'en méfie.

**Comment prenez-vous soin de votre peau ?**

A vrai dire, je n'y passe pas beaucoup de temps. Le plus important est qu'elle soit propre et bien hydratée. Mon truc perso est d'éviter l'eau froide qui agresse ma peau : je me lave à l'eau tiède avec un savon à la glycérine. Et depuis l'été dernier, je prends chaque matin deux gélules Imedeem. Je sens que ma peau est moins sèche, plus élastique.

**Votre pire réflexe beauté ?**

Je bois du vin et j'aime le café... Vous savez, après tant d'années de mannequinat, certains réflexes sont gravés à jamais : par exemple, je n'imaginerais jamais fumer ou m'allonger au soleil.

**Quel conseil beauté vous donnait votre mère ?**

« Tiens-toi droite ! » Elle me le disait si souvent que ça me rendait folle quand j'étais ado. J'ai grandi très vite, j'étais la plus grande de la famille. C'était difficile à assumer, mais rétrospectivement, je lui suis reconnaissante de m'avoir appris à me redresser et à mieux respirer.

**Quelle est votre activité favorite après un long voyage ?**

Un massage, sans hésiter. Cela me régénère et me remet d'aplomb. Mon corps se fatigue plus vite que mon visage.

**Trois heures à consacrer à votre beauté : que faites-vous ?**

C'est un peu décadent trois heures pour soi de nos jours. Si j'arrive à mettre deux heures de côté pour moi, sans hésitation, je fais du yoga. C'est tellement complet ! Ça me détend comme un massage, me procure l'apaisement de la méditation et me fait bouger comme de la gym. J'en

fais depuis mes 18 ans. Le yoga me reconnecte à mon corps et c'est comme ça que me viennent les idées et les projets : en plein exercice !

**Pratiquez-vous un sport régulièrement ?**

J'adore courir. C'est récent, mais je cours une à deux fois par semaine. Ça me permet de mettre tout à plat, de regarder les problèmes en face et d'attendre que la solution me vienne. Pour le marathon de New York de novembre dernier, je courais cinq fois par semaine pour me préparer. Génial !

**Avez-vous un secret de beauté perso ?**

Quand je voyage et que mes cheveux sont desséchés par la clim de l'avion, je vide l'après-shampooing de l'hôtel et le laisse poser toute la nuit. Le lendemain, une fois lavés et rincés, ils sont totalement régénérés.

**Votre produit fétiche ?**

Depuis des années, l'huile d'amande douce. J'en ai toujours dans mon sac et je l'applique sur mes mains, mon visage, mes cheveux, mes lèvres, mon corps.

**Votre look de tous les jours ?**

Jean ! Toujours un jean ! Plus c'est simple et classique, plus cela me convient. Au point qu'il est difficile de dater mes photos d'après mes vêtements quand je consulte mes albums : je suis toujours habillée pareil, quelle que soit l'année !

**Tous les secrets  
de beauté des stars  
sur marieclaire.fr**