

▶ Cet écran a été partagé à partir de La Presse+
Édition du 24 septembre 2014, section PAUSE BEAUTÉ, écran 4

LIVRE

DÉFIER LES ANNÉES À L'EUROPÉENNE



DÉFIER LES ANNÉES À L'EUROPÉENNE

OLIVIA LÉVY
LA PRESSE

Mireille Guiliano a vendu près de 3 millions d'exemplaires de son premier livre, *Ces Françaises qui ne grossissent pas* (*French Women Don't Get Fat*), paru en 2004 et traduit en 39 langues. Née en France, mariée à un Américain, cette ancienne vice-présidente du champagne Veuve Clicquot aux États-Unis partage désormais sa vie entre New York, Paris et la Provence. Qu'on apprécie ou non le personnage qui donne des leçons sur l'art de vivre à la française, elle est devenue un véritable phénomène. À 68 ans, elle publie cette fois *Ces Françaises qui ne vieillissent pas*, où il est question de défier les années avec style et audace. Mireille Guiliano affirme être contre les régimes et la chirurgie esthétique et prône l'élégance en tout temps en donnant des conseils qui relèvent du bon sens : bien manger, bouger et faire attention à soi. *La Presse* l'a jointe à New York juste avant son arrivée à Montréal, où elle se trouve en ce moment pour faire la promotion de son livre.

Vous dites « la vie commence à 50 ans » ?

Absolument ! Nous n'avons plus nos insécurités de jeunesse, très souvent, nous avons une stabilité professionnelle, nous sommes plus épanouies et nous avons de l'expérience. Nous avons appris des choses à travers les années comme bien s'alimenter, faire un peu de sport, et si en plus nous avons une bonne génétique, nous allons bien vieillir. Rester attrayante et en bonne santé au cours des prochaines décennies, c'est ce qui me préoccupe. Vous savez, en 2030, 18 % (contre 12 % aujourd'hui) de la population des États-Unis fera partie de l'âge d'or.

Qu'est-ce qui distingue les Françaises par rapport au vieillissement ?

À partir de 35 ou 40 ans, bien sûr que nous avons des rides, on n'y échappe pas, mais je dirais que c'est le cœur et l'esprit qui comptent. Les effets de la gravité sont les mêmes en France que partout ailleurs, mais ce qui distingue les Françaises des autres femmes face au vieillissement, c'est notre état d'esprit et notre attitude. On a une autre façon de voir les choses, on est un vieux pays où il fait bon vivre. On prend de grandes vacances, on aime boire du vin, on aime manger, se promener, jouer à la pétanque et profiter de la vie, quoi. Les Anglo-Saxons ont moins en eux ce côté latin à cause de leur puritanisme et du fait que leur pays est encore très jeune. La différence, aussi, c'est que la Française de 50 ou 60 ans surveille son poids et son alimentation, mais elle n'essaie pas de ressembler à une femme de 25 ans !

Vous conseillez d'ailleurs, à partir d'un certain âge, d'ajuster son style vestimentaire ?

On ne peut pas ressembler à sa fille. Il faut s'adapter. Je ne mets plus les mêmes vêtements que je mettais lorsque j'avais 30 ans.

Quelquefois, il m'arrive d'admirer une robe avec envie et je me dis : non, ça fait trop jeune et ça ne sera pas à mon avantage ! Il faut se couvrir davantage. Les bras ont perdu leur tonus musculaire alors on met des chemisiers à manches longues, on porte des écharpes, on oublie le bikini et les jupes s'allongent.

On se maquille plus légèrement avec des couleurs plus douces. Par exemple, oubliez le rouge à lèvres rouge vif car ça mettra davantage en valeur vos rides ! Portez des vêtements aux tons plus doux, des lignes plus simples, des matières de qualité qui donnent plus d'allure, un beau blazer, un pantalon bien coupé, un trench classique. C'est une devise pour moi de toujours avoir une tenue impeccable.

Faire du sport et bien s'alimenter sont évidemment les meilleurs conseils ?

La façon dont on prend soin de notre corps va retarder un peu notre vieillissement. Il n'est pas nécessaire d'acheter des crèmes hors de prix alors qu'on peut faire de la prévention. Une marche quotidienne de 20 minutes est le meilleur exercice. La France compte 20 millions de joueurs de pétanque et, même si on ne brûle pas autant de calories qu'en jouant au tennis ou en courant, c'est un sport amusant où on fraternise. C'est important aussi de rire et de se détendre, et la pétanque offre de beaux échanges sociaux. Avoir des amis de tous les âges mais aussi des amis plus jeunes fait le plus grand bien. Le contact avec les enfants est un vrai moment de bonheur. Il faut considérer que la jeunesse est une qualité de l'imagination. Garder l'esprit ouvert, avoir la capacité de se réinventer, être curieux et en vouloir, c'est ça ne pas vieillir, finalement.

Et la chirurgie esthétique ?

Je m'y oppose. En fait, je ne condamne pas la chirurgie esthétique, mais elle est vue

comme une religion pour certaines femmes, c'est ce qui est terrible. En France, par exemple, le lifting est beaucoup moins fréquent qu'aux États-Unis, au Brésil, au Japon ou en Chine. La Française se fait légèrement retoucher et fait en sorte que ce soit plus discret et naturel. Aux États-Unis, il y a des femmes qui sont méconnaissables et qui n'ont plus aucune expression. Est-ce que c'est leur façon de vieillir ? Sont-elles heureuses ? Ça devient souvent une obsession et un cercle vicieux. Aujourd'hui, à 25 ans, les jeunes femmes ont déjà peur de leurs rides ! Les Françaises s'acceptent davantage et voient qu'il y a d'autres plaisirs de la vie. On change notre façon de séduire par un sourire, une parole, un regard...

Un de vos conseils antiâge, c'est de manger des huîtres !

C'est magique ! On en mange beaucoup en France, et je suis contente de voir qu'il y a de plus en plus d'endroits en Amérique du Nord où on peut en manger. C'est le meilleur antioxydant, il y a tous les vitamines et minéraux nécessaires et en plus, c'est délicieux.

Un article du *Vanity Fair* titrait l'an dernier « Liberté, Fraternité, Supériorité ». On a l'impression que les Françaises sont parfaites, elles ne grossissent pas, ne vieillissent pas et élèvent mieux leurs enfants...

Ce n'est pas qu'on soit meilleures ou supérieures aux autres. Je dirais que c'est culturel et historique. Nous avons des traditions et des rituels qui se perpétuent. La France, que ce soit du point de vue de la mode, de la gastronomie ou même de la séduction, a un lourd héritage qui date de la cour des rois. On a un bagage culturel qui nous donne une histoire et une expérience que n'ont pas les pays anglo-saxons plus jeunes comme l'Australie, le Canada ou les États-Unis. Ça peut paraître arrogant mais ça ne l'est pas, je souhaite partager notre

savoir-faire. Le titre du livre est un clin d'œil, mais l'approche française est différente. Je vis à New York depuis près de 40 ans et je vois bien que nous avons sur certaines choses une petite avance. Les philosophes ont donné forme à notre façon de penser et de vivre et c'est un grand bien dont on a hérité. Ça vient du siècle des Lumières.

Quelques secrets de Mireille Guiliano pour vieillir avec style et audace.

- Utiliser de l'huile d'argan pour avoir une belle peau et bien l'hydrater.
- Boire beaucoup d'eau.
- Avoir des amis plus jeunes que soi.
- Rire.
- Une bonne marche d'une vingtaine de minutes par jour.
- Quelques bons aliments antiâge : les huîtres, les épinards, l'avocat, le miel, les bleuets, les lentilles, le quinoa, les pommes, les bananes.



TABLETTE IPAD