



Elle a initié son époux, Edward Guiliano, président du prestigieux New York Institute of Technology, à notre culture du bien-être. « L'amour et le rire sont mes sources de jouvence ! »

MIREILLE GUILIANO *Les Américaines l'adorent*

Dans un nouveau livre, elle nous révèle ses astuces pour rester belle et séduisante après 50 ans. Sans bistouri ! Décryptage d'un best-seller outre-Atlantique.

Elles la trouvent *so chic, so elegant*. Et on les comprend : à soixante-sept ans, cette Lorraine émigrée à New York, ancienne directrice de la filiale Veuve Clicquot Ponsardin outre-Atlantique, affiche une taille mannequin sculptée par son énergie tellement... *amazing* ! Grâce au succès de son premier livre, *Ces Françaises qui ne grossissent pas* (Michel Lafon), vendu depuis 2005 à plus de trois millions d'exemplaires dans le monde, elle incarne cet art de vivre à la française qui fait fantasmer la terre entière. Au point que les préceptes de cette papesse de la diététique et du bien-être font figure d'évangile. Il aura suffi de quelques lignes vantant les qualités détox du poireau pour que ce légume soit en rupture de stock à Manhattan. Sans compter les queues interminables au rayon yaourts des grands magasins ! « Au départ, je donnais des petits trucs à mes amis qui avaient des problèmes d'embonpoint, explique-t-elle. « Mireille, comment se fait-il que tu adores manger et que tu ne prends pas de poids ? » Combien de fois n'ai-je pas entendu cette réflexion. Réveillez la Française qui sommeille en vous et vous verrez : trois repas par jour, bouger et boire de l'eau, vous allez fondre. »

Vu d'ici, la recette paraît un brin simpliste. Mais les Américaines, elles, plébiscitent ses conseils basiques, *so exotique* ! « Comme notre bon sens leur paraît dépayçant, ça marche. La Française véhicule un idéal d'excellence qui impressionne beaucoup. Les Anglo-Saxonnes sont très intimidées par notre façon de blaguer, de flirter, de séduire sans en rajouter. Elles nous envient » Fini les snacks à toute heure, les pauses lunch dans

la rue, la voiture à tout-va. Vive la convivialité d'un repas pris à table, les plats maison et la marche à pied. Sous le charme de son léger accent et de son œil mutin, les médias auscultent à la loupe ce « phénomène de société ». Invitée sur les plateaux des grandes chaînes de télévision américaines, toujours chic, elle bannit de son dressing jeans et baskets d'un battement de cils, et fait le show. Des centaines de lettres d'admiratrices arrivent chaque jour dans la boîte aux lettres de son triplex de la Grosse Pomme... Une star.

Après avoir prêché le mincir gourmand, notre compatriote enfourche aujourd'hui un autre cheval de bataille. Son tout nouveau *Ces Françaises qui ne vieillissent pas* (Editions de l'Homme) délivre un tas d'astuces pour vieillir « au naturel, avec style et audace ». Traduisez : tout sauf le lifting. « Je suis horrifiée quand je croise à New York des filles de vingt-cinq ans déjà adeptes du bistouri. Leurs visages tirés sont comme des masques figés. Elles ont même des hématomes sur les joues provoqués par les injections de Botox. Vieillir pour une Américaine c'est tenter, à n'importe quel prix, de retrouver sa jeunesse. Un leurre absolu. Dans mon livre, j'explique que pour une

Française, être bien dans sa peau, prendre soin de son corps, rien de tel pour être au top de la séduction après cinquante ans. Moi-même, j'assume mes rides. J'essaie de rester naturelle et en forme grâce au yoga, au Pilates, à la méditation... » Et au sexe ! « Il permet de diminuer le stress et de vivre plus longtemps. C'est un remède anti-âge très attrayant. » *So French.* ♦

CLAIRE BALDEWYNS



BIEN VIEILLIR, C'EST TELLEMENT FACILE !

Surtout, n'investissez pas votre argent dans des liftings hors de prix. Avec pour slogan « Soyez vous-même », Mireille Guiliano nous ouvre avec beaucoup d'humour sa boîte à outils anti-âge. Au menu : recettes de repas gourmands équilibrés, conseils en matière de look, petits trucs pour assumer ses rides... Mesdames, soyez naturelles ! C. B.