



Mireille Guiliano

LES CONSEILS D'UNE FRANÇAISE  
AUX NORD-AMÉRICAINES

# COMMENT VIEILLIR EN BEAUTÉ



**AUTEURE DU LIVRE  
CES FRANÇAISES QUI NE  
VIEILLISSENT PAS, MIREILLE  
GUILIANO A VÉCU TANT  
À PARIS QU'À NEW YORK.  
VIVRE SUR DEUX  
CONTINENTS LUI A  
PERMIS DE RELEVER DES  
DIFFÉRENCES DE CULTURE  
NOTABLES QUANT AU  
VIEILLISSEMENT DES  
FEMMES. PLUTÔT QUE DE  
LUTTER CONTRE LE TEMPS,  
POURQUOI NE PAS EN  
FAIRE SON ALLIÉ?**

## **L'EUROPE VS L'AMÉRIQUE**

Puisque je me suis partagée entre Paris et New York pendant une grande partie de ma vie, j'ai été sidérée de voir la pression exercée sur les femmes en Amérique du Nord. Elles n'arrivent pas à faire face à la vieillesse. En France, je constatais que mes amies profitaient de la vie, conservaient leurs capacités à garder l'esprit ouvert et à se réinventer.

«En Amérique, on est bombardées par les médias et les célébrités qui veulent afficher une éternelle jeunesse, alors qu'on sait très bien que ça n'est pas possible.»

En Amérique, on est bombardées par les médias et les célébrités qui veulent afficher une éternelle jeunesse, alors qu'on sait très bien que ça n'est pas possible. En Amérique du Nord, la culture favorise la jeunesse, et l'on fait tout ce qu'on peut pour la maintenir: chirurgie esthétique, injections, etc. Chaque ride doit être gommée, c'est devenu obsessionnel. Les Françaises sont plus naturelles, et elles font surtout usage de crèmes.

## LE LOOK

Pas besoin d'avoir des vêtements haute couture pour être présentable. Dans la culture française, c'est une question de respect de soi et de l'autre. Aux États-Unis, on voit beaucoup de femmes qui veulent s'habiller comme leur fille. C'est ridicule. Il faut avoir le courage de se regarder dans le miroir et ne pas se leurrer. La Française qui est une battante démontre beaucoup de courage en acceptant que vieillir fait partie de la vie. Porter encore la minijupe à un âge mûre, c'est ne pas faire face à son âge.



## EXERCICE ET REPOS

En vieillissant, l'exercice est très important. Il faut bouger plus. On peut retarder le vieillissement en marchant, en dansant, en faisant du yoga, du vélo ou de la natation, ou même en montant les marches. Ces activités ont une influence positive sur notre condition physique et elles entretiennent la santé des articulations. Et comme le physique influence le moral...



## BIEN MANGER

On voit souvent l'Américaine manger un sandwich devant son ordinateur. La Française, quant à elle, même si elle ne mange elle aussi qu'un sandwich pour déjeuner, prendra le temps de le faire et sortira un peu pour prendre l'air après son repas. Aussi, si l'on souhaite avoir une peau saine et de beaux cheveux, on doit savoir que le fait de bien manger a une incidence sur ces aspects de notre apparence.

- Notre métabolisme change; on n'a plus besoin de manger autant.
- Il faut aussi se résoudre à boire de l'alcool modérément, et boire beaucoup d'eau pour maintenir une bonne hydratation.
- Cesser de fumer si l'on ne l'a pas déjà fait.
- On doit manger beaucoup de fruits, de légumes et de yogourt.
- On se fait plaisir occasionnellement avec un ou deux carrés de chocolat ou autres indulgences.
- On mange assise à table et jamais en moins de 15 à 20 minutes.

## LA COIFFURE

En vieillissant, on ne voit pas toujours notre visage changer. Une coupe différente et attrayante permet parfois d'avoir l'air 10 ans plus jeune ou, du moins, de rafraîchir son look.

## LE MAQUILLAGE

Avec le temps, moins on porte de maquillage et meilleur sera le résultat. Si l'on se maquille beaucoup, les rides seront plus évidentes. En vieillissant, on pourra également choisir des tonalités plus douces.

## L'AMOUR ET LE RIRE

L'amour doit être entendu ici au sens large; il englobe l'amitié et la compassion. L'amitié aux États-Unis me semble plus superficielle qu'en France, où elle dure toute la vie. Des amies qui sont prêtes à faire n'importe quoi pour vous, ça met un baume au cœur. Le rire aussi est important. Comme peuple, les Français ont l'air pessimistes, mais au niveau individuel, nous adorons rire, plus que les Anglo-Saxons.

## DU TEMPS POUR SOI

Il y a des avantages incommensurables à vivre dans le moment présent. Entre l'âge de 30 et 50 ans, entre la profession et les enfants à élever, la vie est une course folle. On n'a pas de temps pour soi, et l'on s'oublie. Après 50 ans, on s'aperçoit que ces moments sont essentiels et que ce ressourcement est nécessaire.

Auteure de *Ces Françaises qui ne grossissent pas*, qui a connu un important succès planétaire, Mireille Guigliano a récidivé avec *Ces Françaises qui ne vieillissent pas*, publié aux Éditions de l'Homme. [www.mireilleguigliano.com](http://www.mireilleguigliano.com)

