



## Coup de cœur livre

### Ces Françaises qui ne vieillissent pas



Vieillir est-il nécessairement un cauchemar ? Pas du tout, répond Mireille Guiliano, l'auteure. Son livre a déclenché un vrai phénomène de société car plus qu'un simple guide, il analyse les différences culturelles, leurs origines, les tendances, le sens de la mode et du style, qui font le succès de la femme française et « un idéal de charme, d'élégance et de séduction » outre atlantique...

et ailleurs. Selon elle, être bien dans sa peau à tout âge est avant tout une question d'attitude. Si les Françaises excellent dans l'art de bien vieillir, c'est qu'elles prennent soin d'elles sans pour autant tomber dans l'excès en cherchant à avoir l'air jeune à tout prix. Avec une bonne dose d'humour, Mireille Guiliano insiste sur l'essentiel : s'habiller avec style et élégance, se pomponner de temps à autre, protéger sa peau grâce à des produits ciblés, et prendre soin de son corps et de son esprit en développant de saines habitudes de vie. L'auteure aborde divers sujets (l'alimentation et l'hygiène de vie, le style, la vie sentimentale, etc...) sans perdre de vue son thème central : le vieillissement. Écrit sur le ton de la conversation, le livre se lit avec grand plaisir car vous aurez l'impression qu'une amie vous confie ses secrets les mieux gardés.

**19,90 € - Les Editions de L'Homme**