

Ce cahier est également disponible
chaque lundi sur le site Web
www.journaldequebec.com

LE JOURNAL
DE QUÉBEC

Le dimanche 28 septembre
ne manquez pas
notre cahier publicitaire

AUTONET

En vedette

LA MUSTANG 2015

essais routiers,
reportages,
nouvelles de l'industrie



AUTONET.CA Suivez-nous sur le web !

Ces Françaises qui ne vieillissent pas

Elles défient le passage du temps avec style

Mireille Guilliano, ancienne présidente et chef de la direction de Clicquot inc., la grande marque de champagne, connaît un succès phénoménal à travers le monde en exposant ses idées sur un mode de vie équilibré. Après *Ces Françaises qui ne grossissent pas*, elle propose cet automne *Ces Françaises qui ne vieillissent pas*.

MARIE-FRANCE BORNAIS
Le Journal de Québec

Traduction française de *French Women Don't Get Facelifts*, cet ouvrage est un condensé de bonnes idées, de recettes fûtées et de confidences sur l'art de vieillir. Avec elle, le style et l'audace ont la cote et l'état d'esprit compte beaucoup.

Avec beaucoup d'humour, Mme Guilliano – 67 ans – indique aux femmes comment prendre soin d'elles sans tomber dans l'excès. Il n'est pas question de crèmes anti-âge au prix exorbitant, mais plutôt d'exercices invisibles, de moments de détente, de rituels de beauté, de suppléments alimentaires et d'humour.

QUESTION DE CULTURE

«En France, on a une culture qui nous aide à ne pas regarder la vieillesse comme l'horreur, mais à en profiter et à savoir essayer de maintenir sa forme», commente-t-elle en entrevue.

Mireille Guilliano parle de «vieillir avec audace». «En anglais, c'est attitude. C'est-à-dire qu'on ne se laisse pas abattre, comme beaucoup

d'Américaines que je connais. On a une espèce de force parce qu'on n'est pas une culture basée sur la jeunesse. On a une phrase, en France, qui dit que la vie commence à 50 ans.»

«On le voit quand on vit cette période que c'est tellement plus riche que les jeunes années. Tout le monde aimerait rester jeune et ne pas avoir de rides et de cheveux gris, mais il y a tellement de côtés positifs après la cinquantaine que c'est une force.» Elle parle d'ailleurs de travailler «du dedans au-dehors» et non l'inverse.

DIFFÉRENCES

À son avis, il y a une énorme différence entre le mode de vie des Françaises et des Américaines, surtout en vieillissant.

«Il y a des exceptions, mais, en général, en France, les femmes sont plus minces, elles font attention à ce qu'elles mangent, elles cuisinent beaucoup, alors que l'Amérique est une *convenient society*. Même si les femmes font attention, elles vont beaucoup au restaurant et achètent beaucoup de plats cuisinés et n'ont pas de vraie connexion avec la nourriture. En France, on mange les produits locaux et saisonniers. Aujourd'hui, c'est à la mode, mais mes parents le faisaient, mes grands-parents le faisaient.»

Françoise Guilliano, *Ces Françaises qui ne vieillissent pas*, Les Éditions de l'Homme, 288 pages.



MIREILLE GUILIANO
Auteure

Extrait

«... ce qui effraie le plus les femmes, c'est d'avoir l'air vieilles.»

L'attitude de la Française face à cette peur est la suivante: «Je me vois telle que je suis. Je m'accepte avec sérénité, mais je ferai tout en mon pouvoir pour gérer positivement l'image que je projette. L'opinion des gens ne m'importera pas. Je prendrai soin de ma personne, je me présenterai au meilleur de ma forme actuelle et je resterai un membre actif de la société.»

Le succès de librairie *Ces Françaises qui ne grossissent pas* a été traduit en 39 langues et il en a été vendu plus de trois millions d'exemplaires dans le monde.

PHOTOS COURTOISIE

MIREILLE GUILIANO
Ces françaises qui ne vieillissent pas
DÉFIER LES ANNÉES
avec STYLE et AUDACE



LES ÉDITIONS DE L'HOMME