

MIREILLE GUILIANO

# *Ces Françaises qui ne vieillissent pas*

DÉFIER LES ANNÉES  
*avec* STYLE *et* AUDACE



*Ces Françaises qui  
ne vieillissent pas*

Révision: Brigitte Lépine  
Correction: Caroline Hugny et Sabine Cerboni  
Infographie: Johanne Lemay

Catalogage avant publication de Bibliothèque et  
Archives nationales du Québec et Bibliothèque et  
Archives Canada

Guiliano, Mireille, 1946-

[French women don't get facelifts. Français]

Ces Françaises qui ne vieillissent pas : défier les  
années avec style et audace

Traduction de : French women don't get facelifts.

ISBN 978-2-7619-4119-8

1. Femmes âgées - Santé et hygiène - France.  
2. Femmes âgées - France - Attitudes. 3. Vieillessement  
- Aspect psychologique. I. Titre. II. Titre : French  
women don't get facelifts. Français.

RA778.G84214 2014 613'.04244 C2014-941935-X

Gouvernement du Québec – Programme de crédit  
d'impôt pour l'édition de livres – Gestion SODEC –  
[www.sodec.gouv.qc.ca](http://www.sodec.gouv.qc.ca)

L'Éditeur bénéficie du soutien de la Société de dévelop-  
pement des entreprises culturelles du Québec pour son  
programme d'édition.



**Conseil des Arts  
du Canada** **Canada Council  
for the Arts**

Nous remercions le Conseil des Arts du Canada de l'aide  
accordée à notre programme de publication.

Nous reconnaissons l'aide financière du gouvernement du  
Canada par l'entremise du Fonds du livre du Canada pour  
nos activités d'édition.

09-14

©2013, Mireille Giuliano

Traduction française  
© 2014, Les Éditions de l'Homme,  
division du Groupe Sogides inc.,  
filiale de Québec Média inc.  
(Montréal, Québec)

L'ouvrage original a été publié  
par Grand Central Life & Style  
sous le titre *French Women Don't Get Facelifts*

Tous droits réservés

Dépôt légal: 2014  
Bibliothèque et Archives nationales du Québec  
ISBN 978-2-7619-4119-8

DISTRIBUTEURS EXCLUSIFS:

**Pour le Canada et les États-Unis:**

MESSAGERIES ADP inc.\*

2315, rue de la Province  
Longueuil, Québec J4G 1G4

Téléphone: 450-640-1237

Télécopieur: 450-674-6237

Internet: [www.messageries-adp.com](http://www.messageries-adp.com)

\* filiale du Groupe Sogides inc.,  
filiale de Québec Média inc.

**Pour la France et les autres pays:**

INTERFORUM editis

Immeuble Paryseine, 3, allée de la Seine

94854 Ivry CEDEX

Téléphone: 33 (0) 1 49 59 11 56/91

Télécopieur: 33 (0) 1 49 59 11 33

Service commandes France Métropolitaine

Téléphone: 33 (0) 2 38 32 71 00

Télécopieur: 33 (0) 2 38 32 71 28

Internet: [www.interforum.fr](http://www.interforum.fr)

Service commandes Export – DOM-TOM

Télécopieur: 33 (0) 2 38 32 78 86

Internet: [www.interforum.fr](http://www.interforum.fr)

Courriel: [cdes-export@interforum.fr](mailto:cdes-export@interforum.fr)

**Pour la Suisse:**

INTERFORUM editis SUISSE

Case postale 69 – CH 1701 Fribourg – Suisse

Téléphone: 41 (0) 26 460 80 60

Télécopieur: 41 (0) 26 460 80 68

Internet: [www.interforumsuisse.ch](http://www.interforumsuisse.ch)

Courriel: [office@interforumsuisse.ch](mailto:office@interforumsuisse.ch)

Distributeur: OLF S.A.

ZI. 3, Corminboeuf

Case postale 1061 – CH 1701 Fribourg – Suisse

Commandes:

Téléphone: 41 (0) 26 467 53 33

Télécopieur: 41 (0) 26 467 54 66

Internet: [www.olf.ch](http://www.olf.ch)

Courriel: [information@olf.ch](mailto:information@olf.ch)

**Pour la Belgique et le Luxembourg:**

INTERFORUM BENELUX S.A.

Fond Jean-Pâques, 6

B-1348 Louvain-La-Neuve

Téléphone: 32 (0) 10 42 03 20

Télécopieur: 32 (0) 10 41 20 24

Internet: [www.interforum.be](http://www.interforum.be)

Courriel: [info@interforum.be](mailto:info@interforum.be)

*Ce livre ne saurait se substituer aux  
conseils d'un médecin. Les lecteurs  
devraient consulter régulièrement un  
membre du corps médical pour tout ce qui  
a trait à leur santé et, en particulier, en  
présence de symptômes nécessitant un  
diagnostic et un traitement médical.*

MIREILLE GUILIANO

*Ces Françaises qui  
ne vieillissent pas*

DÉFIER LES ANNÉES  
*avec* STYLE *et* AUDACE

Traduit de l'anglais (États-Unis) par  
Marie-José Thériault



Une société de Québecor Média

*Personne n'est jeune après quarante ans,  
mais on peut être irrésistible à tout âge.*

COCO CHANEL (1883-1971)



OUVERTURE\*<sup>1</sup>

## VIEILLIR AVEC AUDACE



L'été dernier, en Provence, mon amoureux – un gamin de trois ans et demi, moitié français, moitié indien, beau, dynamique et turbulent – m'a dit: «T'es vieille, toi.» «Oui», ai-je répondu. Que pouvais-je dire d'autre? On sait qu'aux yeux d'un enfant toute personne de quarante ans est vieille. Outré, son père s'est confondu en excuses. Mais je suis sexagénaire. Alors, je me suis regardée dans une glace. Si je profite des réductions pour les plus de 60 ans quand je voyage à bord des TGV de France, je n'ai pas pour autant ralenti mon allure.

Voyez-vous, dans ma tête, je suis toujours jeune. Je pense rarement au vieillissement, même si j'en ressens – et en vois –

---

1. Les expressions en italique suivies d'un astérisque sont en français dans le texte original.

parfois les effets. Dans ma tête, je n'ai pas d'âge précis ; si j'en ai un, c'est celui de mes souvenirs. Quand je regarde de vieilles photos, je fais un saut de plusieurs années en arrière en me moquant du temps qui passe et je revis ces moments au présent.

À bord du TGV, je me rends compte que je n'ai jamais été aussi heureuse. Cette découverte me surprend. Les gens ont peur de vieillir ou de se sentir vieux, mais de nos jours, la vieillesse ne nous rattrape qu'à quatre-vingt-dix ans, pas à soixante ou soixante-dix ans. Et puis, nous sommes nombreux à découvrir les aspects positifs du vieillissement. En cela, je ressemble aux Françaises, mes compatriotes. On dit que, en tant que groupe, c'est entre soixante-cinq et soixante-dix ans que nous sommes le plus heureuses. Les spécialistes affirment que notre maturité y est pour quelque chose, que celle-ci nous aide à faire des choix qui sont bons pour nous et à nous contenter de ce que nous avons. Cela vaut pour les hommes comme pour les femmes. Certes, à cet âge, on ne devient plus : on est. Grimper dans la profession ou la carrière n'est plus notre but, notre milieu social est bien établi, nous savons ce que nous voulons et nous connaissons nos limites. Qui plus est, les menstruations et le syndrome prémenstruel sont choses du passé.

Aux États-Unis, je vis dans une société axée sur les résultats, une société où règne le culte de la jeunesse. On y dépeint souvent les aînés sous un angle peu flatteur. Certes, nous sommes moins aptes à la multiplicité des tâches et nous n'y faisons pas aussi bel effet. Mais est-ce un tort ? Une amie âgée de quatre-vingt-quatorze ans me dit parfois que « vieillir, c'est catastrophique ». Ah, mais, on dit aussi cela de l'adolescence. En présence de personnes très âgées, je suis encline à me demander ce que je peux faire maintenant pour mieux me préparer à goûter pleinement les prochaines étapes de mon existence.

Économistes, psychologues et sociologues s'efforcent de déterminer ce qui satisfait les Français, la « satisfaction » étant une forme discrète de « bonheur » qu'ils manifestent plus volontiers. À ma grande surprise, des études révèlent qu'on est le moins heureux entre vingt et cinquante ans, que cette courbe atteint son creux le plus bas chez les quarante-cinq à cinquante ans, et que notre degré de satisfaction s'accroît ensuite jusqu'à la septième décennie. Sachant cela, ne manquez pas de célébrer grandement votre cinquantième anniversaire. Il est la promesse d'un nouveau bonheur.

Quand j'avais trente ou quarante ans, je n'appréhendais pas de vieillir. J'étais très occupée, je vivais dans l'instant présent, et je mordais à pleines dents dans mon quotidien – mais en veillant à observer un mode de vie sain. Dans les quatre livres que j'ai écrits sur cette question – dont trois soulignent la nécessité de cultiver un rapport équilibré avec la nourriture et avec soi-même – j'ai voulu partager les enseignements qui me sont venus de mon expérience. Mais ces enseignements ne représentent qu'une partie de ce que nous appelons *l'art et la joie de vivre*\*.

Mes gènes me permettent d'espérer vivre très longtemps. Je veux donc apprendre à composer avec le vieillissement afin de le savourer au maximum. Et je sais que je ne suis pas la seule. L'amie dont il est question précédemment n'a jamais pensé qu'elle vivrait jusqu'à quatre-vingt-quatorze ans et elle ne s'est jamais préparée, comme moi je le ferai, aux étapes tardives de son existence. Ce n'est pas tant la pensée de vivre longtemps qui m'occupe comme celle de demeurer attrayante et en bonne santé au cours des prochaines décennies.

L'humanité grisonne. L'Europe vieillit, l'Amérique vieillit, la Chine et le reste du monde aussi. Je fais partie de la génération des baby-boomers. C'est un fait que, chaque jour, plus de sept mille

Américains parviennent à l'âge de soixante-cinq ans. En 2030, 18 pour cent de la population des États-Unis fera partie de l'âge d'or, contre 12 pour cent aujourd'hui. Cette même tendance se retrouve dans la majorité des pays du monde. En 2025, un tiers de la population du Japon sera âgée de soixante-cinq ans ou plus.

En raison de la popularité de mes livres et sans doute aussi parce que je suis née en France, on sollicite souvent mes conseils pour « vieillir avec grâce », une expression que j'abhorre et à laquelle je préfère « vieillir avec audace ».

Puisque je partage mon temps entre deux pays sur deux continents – ma France natale et les États-Unis, mon pays d'adoption – et que je voyage aussi partout dans le monde, je discerne souvent très clairement les avantages (et les excès) présents dans chacune de ces cultures, et je fais part aux autres femmes de ce qui me semble réussir – ou échouer. Parlons d'abord de chirurgie esthétique, et plus particulièrement de redrapage du visage et du cou (lifting).

Dans le monde entier, la chirurgie esthétique est presque vue comme une religion. Ses fidèles fréquentent assidûment le cabinet du médecin jusqu'à ce que leur visage, aussi tendu qu'un vêtement étriqué, arbore un sourire figé. En France, où l'on accorde une très grande importance à la beauté féminine et où les femmes d'âge mûr représentent toujours un idéal de charme, d'élégance et de séduction, le lifting est beaucoup moins fréquent que, par exemple, en Corée du Sud ou aux États-Unis. Les Françaises penchent plutôt pour une apparence naturelle. Au bistouri, elles préfèrent les crèmes, les exfoliants et... oui... quelques injections de botox ou d'un agent de remplissage, et elles optent pour une bonne alimentation et une tenue seyante. Lorsqu'elles font appel à la magie de la chirurgie, elles se tournent avant tout vers la liposuction.

Il est bien entendu que la chirurgie esthétique n'est pas près de disparaître. Elle est de plus en plus populaire. Je ne me battraï pas contre des moulins à vent. Les statistiques démontrent que les Asiatiques, pour ne mentionner qu'elles, en raffolent. Tout comme nous ne nous contentons plus d'allumer et d'éteindre un appareil de climatisation (aux États-Unis, 87 pour cent des ménages en profitent), mais favorisons une meilleure efficacité énergétique et une régulation plus sage du climat, nous ne mettrons certes pas un terme à la chirurgie esthétique puisque celle-ci existe depuis plus de quatre mille ans. Mais elle n'est ni une fontaine de jouvence ni un gage de longévité. Si, pour certaines personnes, elle fait partie intégrante de leur conception de la vie, ce n'est pas mon cas. Pour vieillir avec audace, je préfère travailler du dedans au dehors plutôt que du dehors au dedans.

Au seuil de la seconde moitié de notre existence, il est bon de planifier une stratégie fondée sur le « connais-toi toi-même », sur le bon sens et la joie de vivre. En ce qui me concerne, il s'agit d'être *bien dans sa peau*\* à toutes les étapes de la vie. Vous et moi n'avons ni les mêmes gènes ni les mêmes lieux de vie ni les mêmes ressources, mais nous pouvons partager la même attitude : être bien dans sa peau. Dans *sa propre* peau. Puisque chaque femme est unique, aucune stratégie ne s'applique à tous les cas et vous devrez absolument développer la vôtre. Je vous donnerai donc des devoirs que personne d'autre ne pourra faire à votre place. Qu'est-ce qu'une stratégie ? C'est un état d'esprit, une attitude assurée, bref, de l'audace.

Les images de vedettes que les médias répandent à travers le monde compliquent les choses davantage. Nous vivons plus longtemps, bien sûr, mais c'est le culte de la jeunesse qui intimide de plus en plus les femmes, qui les pousse jusqu'à l'obsession à vouloir paraître plus jeunes que leur âge. Capituler devient

alors souvent une solution de facilité. Trop de femmes de quarante ans et plus *se laissent aller*\*. Regardez autour de vous : l'embonpoint est aujourd'hui jugé acceptable, de même que la tenue décontractée et les vêtements de mauvaise qualité ou de mauvais goût (parfois sous prétexte de « confort »). Les débats-spectacles, les magazines, les blogues regorgent de solutions miracles, de recettes de vedettes, de trucs et d'astuces inventés par toutes sortes de « spécialistes ». Il me semble que les Américaines n'ont pas le sens de la mesure. Pour elles, c'est toujours tout ou rien, notamment en matière de régime alimentaire – et cette philosophie de vie se reflète parfois dans leur attitude face au vieillissement. Elles veulent paraître jeunes et parfaites, mais il leur est impossible d'ignorer qu'elles vont droit à la vieillesse. Et quand elles se sentent vieilles, elles capitulent. Pourquoi ? Tout est question d'attitude. La force psychologique et émotionnelle de notre état d'esprit influence énormément notre apparence.

Il semble que chaque semaine on invente une nouvelle recette, un nouveau régime ou un nouveau produit censé nous garder jeune, mince ou belle. Ces produits sont-ils crédibles ? Dans la plupart des cas, non. Dès que possible, mais au plus tard à quarante ans, mettez au point un régime de soins simple et sans douleur comportant des rituels, du plaisir et de la spontanéité, un régime que vous adapterez et réinventerez selon vos besoins au fil des ans. Quarante ans, c'est le signal de départ que vous donne la nature, certes, mais si vous avez déjà passé cet âge, ne vous inquiétez pas et hâtez-vous d'agir.

Vous trouverez dans les pages qui suivent différentes façons de faire face au vieillissement à partir de quarante ans afin de profiter au maximum de cette seconde moitié de votre vie. Vous avez cinquante ans ? Le moment est venu de vous mettre sur les rails. Il n'est jamais trop tard pour apprendre ces

secrets et les mettre en œuvre. Dans ce livre riche de renseignements, d'idées nouvelles et d'astuces gagnantes, l'accent est mis sur tout ce qui peut être utile et positif. Fidèle à mon habitude, j'ai inclus des anecdotes et des exemples tirés de ma vie personnelle qui, j'espère, vous réjouiront et vous seront de bon conseil. Un livre ne suffit certes pas à expliquer les secrets de la fontaine de jouvence, et on ne trouvera jamais sur Internet les infinis détails d'un sujet aussi vaste. Ce qu'il faut, c'est une attitude positive et beaucoup d'audace. Mon ouvrage a pour but d'aider les lecteurs – les femmes d'abord, mais aussi les hommes – à concevoir un style de vie très personnel qui rehausse leur apparence, leur santé, leurs plaisirs quotidiens, et qui les aide à être bien dans leur peau à tout âge. Ce livre est un appel aux armes contre le fléau du vieillissement. Il propose des clés qui vous aideront à rajeunir de dix ans non seulement physiquement, mais aussi dans votre tête.

Et maintenant, comme disent les Français, *attaquons\**.



# 1

## LES EFFETS DE LA GRAVITÉ



**M**on mari avait porté une moustache blonde toute sa vie adulte. Mais un beau jour, il n'y a pas si longtemps, il m'a dit: « Regarde: ma moustache est toute blanche. » C'était effectivement le cas, et ç'avait été le cas depuis environ trois ans avant qu'il ne s'en aperçoive.

J'ignore ce qui traverse l'esprit d'une mouche – à supposer qu'une mouche soit capable de penser – quand elle se regarde dans une glace. Mais je sais que, parvenus à l'âge mûr, quand nous nous regardons dans une glace, nous devons absolument nous voir tels que nous sommes au-dehors et au-dedans pour composer positivement avec le vieillissement. Trop de gens se racontent des histoires... Nous refusons de nous voir tels que nous sommes *maintenant*. Nous nous revoyons tels

que nous étions *hier*, ou nous laissons la personne que nous souhaitons ou croyons être nous aveugler.

Il est indispensable de très bien se connaître pour vieillir avec audace, pour se sentir bien dans sa peau, pour cultiver une attitude saine, réaliste et optimiste face à son propre vieillissement.

Pour vieillir avec audace, il faut savoir se regarder de temps en temps dans une glace sans aucune complaisance.

Qu'importe-t-il de remarquer ? Les livres, les magazines, les émissions de radio ou de télévision traitent tous du vieillissement selon « le palmarès habituel » : la santé, l'apparence, le conditionnement physique, l'alimentation, le mode de vie, les miracles de la médecine (dont une sous-catégorie est, évidemment, la chirurgie esthétique), et les relations personnelles.

J'ajoute à ce qui précède une catégorie générale qui mérite d'être évaluée et, si besoin est, améliorée : l'attitude.

Nous aborderons plus avant quelques-unes des questions que vous devriez vous poser en vous examinant dans une glace. Commençons par reconnaître d'emblée l'immense pouvoir de votre disposition d'esprit : une attitude positive est un remède magique. N'est-ce pas formidable ? Depuis que le monde est monde, l'humanité a toujours recherché un élixir de longue vie, une potion magique qui puisse contrer les effets du vieillissement.

## L'ATTITUDE DE LA FRANÇAISE

Les effets de la gravité sont les mêmes en France que partout ailleurs sur la planète, surtout chez les sexagénaires et les septuagénaires, même chez les personnes plus jeunes. Mais ce qui distingue les Françaises des autres femmes face au vieillissement n'est pas tant l'habillement, les soins personnels ou

l'alimentation que l'état d'esprit, l'attitude. D'abord, leur notion même de la vieillesse diffère. Un sondage multinational a montré que la population française est, de toutes, celle que le vieillissement inquiète le moins. Un tiers des Français croit que le grand âge survient *après* quatre-vingts ans.

La Française dans la quarantaine ou la cinquantaine est certes toujours séduisante et désirable, et elle ne s'en cache pas. Elle se sent telle et se comporte en conséquence, mais elle ne prétend pas être encore jeune. Elle est bien dans sa peau. Elle prend bien soin d'elle-même, elle surveille son poids et son apparence, mais elle n'essaie pas de ressembler à une jeune de vingt ans. Les États-Unis et bien d'autres contrées du monde sont axés sur la jeunesse, mais ce n'est pas le cas de la France. Songez aux grandes actrices françaises. Elles affichent toutes une grâce et une beauté captivantes qui ne reflètent nullement la perfection qui était la leur à l'adolescence ou dans la vingtaine. Juliette Binoche est née en 1964. La toujours merveilleuse Catherine Deneuve est née en 1943. Même les actrices trentenaires, telle Marion Cotillard, exsudent une « maturité » séduisante faite de plénitude et d'expérience.

Le cinéma français regorge de jeunes actrices qui ne ressemblent en rien aux intemporelles « drôles de dames » de Charlie. Songez à la généreuse Amélie aux tout petits seins (Audrey Tautou). Les personnages féminins de cinquante ans ou plus ont la plupart du temps un amant, souvent plus jeune qu'elles. Si, tant au cinéma que dans la vie, les Françaises sont parfois d'agaçantes gratte-papier (une caractéristique nationale) ou de discrets objets de désir, dans la vraie vie elles se targuent d'être des intellectuelles (petites ou grandes). Les Françaises n'ont pas oublié ce qu'elles ont appris au lycée, elles savent citer Rousseau ou Descartes et discutent volontiers de n'importe quel sujet, depuis ce qu'il y a dans leur assiette jusqu'au dernier scandale politique. Être adulte, c'est être une

grande personne. Et être une grande personne signifie mettre de côté certaines insécurités, notamment l'inquiétude que provoquent les effets de la gravité. Les Françaises d'un certain âge savourent l'instant présent avec beaucoup d'audace.

Ne dit-on pas que la vie commence à cinquante ans ? J'ai écrit quelque part que cinquante-neuf ans ou soixante ans, c'est du pareil au même. Dans le *New Yorker*, on peut lire qu'« avoir soixante-dix ans ne nous rajeunit pas du tout ». J'espère bien... mais cela signifie aussi qu'il ne faut pas plus se freiner à soixante-dix ans qu'à soixante ou cinquante ans. Pourquoi le ferait-on ? Vivons à la française\*. *Carpe diem*.

## ÊTES-VOUS DANS LE VENT ?

« L'esprit l'emporte sur la matière », « Tu vas te rendre malade à force de ruminer ça », « Sa volonté de vivre l'a quittée »... Ces expressions, que tout le monde a entendues au moins une fois, prouvent que rien n'est nouveau sous le soleil.

Ce qui est nouveau, par contre – bien que cette constatation date déjà d'une cinquantaine d'années – c'est que le pouvoir de l'esprit sur la matière ne relève pas de la magie. Nous avons maintenant la preuve formelle de sa réalité scientifique. Ce pouvoir existe : c'est la psychoneuroimmunologie. La foi est un médicament puissant.

Vous savez tous en quoi consiste l'effet placebo. Dans la plupart des cas, plus une personne croit en l'efficacité thérapeutique d'un médicament, plus ce médicament a des chances d'améliorer sa condition physique ou psychologique. Les placebos ont de tout temps contribué à diminuer l'anxiété, la douleur, la dépression et beaucoup d'autres affections. On sait

depuis quelques décennies que le système immunitaire est relié au cerveau et que les hormones et les neurotransmetteurs communiquent entre eux par des réseaux fort complexes.

Sans être une panacée, la certitude délibérée et le conditionnement subliminal peuvent grandement influencer certains processus physiologiques, notamment la réaction immunitaire et la décharge hormonale. Il suffit parfois de poser un pansement sur une écorchure pour apaiser un enfant et pour que celui-ci se sente mieux sans que ce bien-être soit médicalement justifié. Nous savons aussi que les cancéreux qui bénéficient d'un solide réseau social améliorent leurs chances de survie. Sans être un placebo au sens strict, le cerveau joue un rôle évident dans la santé physique et, bien entendu, dans la santé mentale. La méditation est certes un outil très efficace quand il s'agit de dépouiller l'esprit de ses illusions et de son stress pour l'orienter vers la paix intérieure. Il est possible, par la méditation, d'abaisser la tension artérielle, de réduire la douleur et de modifier certaines fonctions du cerveau et du corps.

Autrement dit, nous avons le pouvoir de nous sentir mieux. Pensez-y bien. C'est là une aptitude extraordinaire.

Le fait de savoir envisager les étapes tardives de notre vie, de les évaluer, de les façonner et de les vivre positivement est un outil mental extrêmement efficace qui peut guérir beaucoup de nos maux et accroître notre goût de vivre. Êtes-vous dans le vent ? En ce qui me concerne, oui : souvent.

## YVETTE, L'OCTOGÉNAIRE

Quand j'étais enfant, en Lorraine, dans l'est de la France, j'avais une babysitter qui, avec les années, en était venue à

Avez-vous déjà dépensé l'équivalent d'un mois de loyer pour une crème anti-âge, fait des choix vestimentaires douteux ou oublié les codes élémentaires de la séduction ? Dans ce livre, Mireille Guiliano vous révèle comment vous épanouir à mesure que les années s'envolent, sans dépendre des dernières trouvailles cosmétiques ni sombrer dans les excès de la chirurgie. Avec humour et aplomb, elle propose aux femmes d'aujourd'hui une vision audacieuse de la beauté. N'attendez plus pour adopter sa philosophie; vous constaterez que vieillir avec style est beaucoup plus aisé qu'il n'y paraît !



© Tim Knox

Ancienne PDG de Clicquot Inc., **MIREILLE GUILIANO** est auteur du best-seller *Ces Françaises qui ne grossissent pas*, vendu à plus d'un million d'exemplaires aux États-Unis et traduit en 37 langues. Elle parcourt le monde pour exposer ses idées sur un mode de vie équilibré, le milieu des affaires et les plaisirs de la table. Née en France, elle est mariée à un Américain et partage sa vie entre New York, Paris et la Provence.