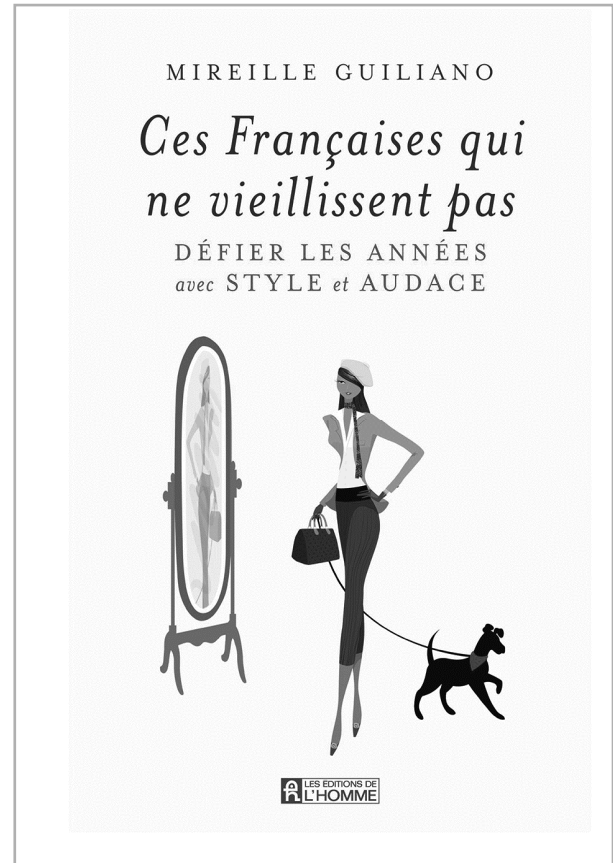


Minces, jeunes, heureuses, comment font-elles ?

(1) Tout le monde le sait : les Françaises ne grossissent pas. Elles adorent la baguette, boivent du vin, mais elles ne prennent jamais un gramme. En 2004, dans son livre à succès *Ces Françaises qui ne grossissent pas : les secrets du « maigrir gourmand »*, baptisé le « livre antirégime par excellence », l'auteure franco-américaine Mireille Guiliano révèle les secrets. Elle nous raconte par exemple que les Françaises ne mangent pas entre les repas et ne sont pas obsédées par la balance. Les données scientifiques soutiennent sa théorie, puisque le taux d'obésité en France est la moitié de celui constaté par exemple aux Etats-Unis.

(2) Et, comme si les Françaises n'étaient pas encore suffisamment parfaites, selon Mireille, il paraît que les Françaises ne vieillissent pas non plus. Dans son livre *Ces Françaises qui ne vieillissent pas*, Mireille Guiliano cherche à comprendre pourquoi les Françaises ont toujours autant d'allure même quand elles ont dépassé la soixantaine. Comment font les Françaises pour ne pas avoir besoin de lifting alors que les Américaines sont de grandes consomma-



trices de chirurgie esthétique ? « La Française est très pragmatique », dit Mireille Guiliano. « Elle se dit que tout le monde a des rides et elle n'en fait pas toute une affaire. »

L'importance est dans les détails : une nouvelle coupe de cheveux ou une nouvelle robe, voilà les secrets des Françaises en matière de bien vieillir : tout est question d'attitude.

*d'après Courrier International,
hors-série,
novembre-décembre 2014*