

MIREILLE
GUILIANO



**WAAROM
FRANSE
VROUWEN
ZO JONG
BLIJVEN**



99

Over het boek

Mireille Guiliano is terug! Met al haar flair en humor geeft ze een vermakelijke en geruststellende kijk op schoonheid en ouder worden in onze huidige maatschappij. Voor iedereen die inmiddels een klein vermogen heeft gespendeerd aan *anti-aging*producten, zich niet kleedt volgens de regels van haar leeftijd, een beetje te veel vet aan de botten heeft zitten of in de loop der jaren het flirten is verleerd, biedt *Waarom Franse vrouwen zo jong blijven* uitdagende en verfrissende lessen om er goed uit te zien en je nog beter te voelen, zonder naar 'het mes' te grijpen.

Quote

'Mireille is als een geweldige vriendin die haar geheimen met je deelt: ze onthult, stimuleert en inspireert. En dat doet ze met heel veel plezier.' – Pamela Druckerman, auteur van *Franse kinderen gooien niet met eten*

Over de auteur

Mireille Guiliano, geboren en getogen in Frankrijk, schreef eerder de wereldwijde bestseller *Waarom Franse vrouwen niet dik worden*. Jarenlang was ze werkzaam voor Louis Vuitton, Moët Hennessy en Clicquot Inc. in New York. Ze geeft tegenwoordig lezingen, in binnen- en buitenland, over zakendoen, wijn, gastronomie en lifestyle.

www.mireilleguiliano.com

Van dezelfde auteur
Waarom Franse vrouwen niet dik worden

Bezoek www.levboeken.nl voor informatie over al onze boeken.
Volg @Levboeken op Twitter en bezoek onze Facebook-pagina:
www.facebook.com/Levboeken.

Mireille Guiliano

*Waarom Franse vrouwen
zo jong blijven*



Oorspronkelijke titel
French Women Don't Get Facelifts
© 2014 Mireille Guiliano
Vertaling
Bonella van Beusekom
Omslagillustratie
Piet Paris
Omslagontwerp
B'ij Barbara
© 2014 A.W. Bruna Uitgevers B.V., Utrecht

ISBN 978 94 005 0251 2
NUR 770



Dit boek is gedrukt op papier dat het keurmerk van de Forest Stewardship Council (FSC®) mag dragen. Bij dit papier is het zeker dat de productie niet tot bosvernietiging heeft geleid. Een flink deel van de grondstof is afkomstig uit bossen en plantages die worden beheerd volgens de regels van FSC. Van het andere deel van de grondstof is vastgesteld dat hiervoor geen houtkap in de laatste resten waardevol bos heeft plaatsgevonden. Daarom mag dit papier het FSC Mix label dragen. Voor dit boek is het FSC-gecertificeerde Munkenprint gebruikt. Dit papier is 100% chloor- en zwavelvrij gebleekt en wordt geleverd door Arctic Paper Munkedals AB, Zweden.

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Voor zover het maken van reprografische verveelvoudigingen uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16 h Auteurswet 1912 dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoedingen te voldoen aan de Stichting Reprorecht (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.reprorecht.nl). Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16 Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot de Stichting PRO (Stichting Publicatie- en Reproductierechten Organisatie, Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.cedar.nl/pro).

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

Na je veertigste ben je niet jong meer,
maar je kunt tot op elke leeftijd onweerstaanbaar zijn.

– Coco Chanel (1883-1971)

INHOUD

Inleiding: energiek ouder worden	9
1. De ernst van de situatie vaststellen	14
2. Je stijlvol en zelfbewust kleden	26
3. Gezichtsverzorging en een nieuw gezicht	43
4. Kunst en magie van grooming	69
5. Schoonheid, een beetje make-up en een manicure	84
6. Eén keer per dag wat onzichtbare lichaamsbeweging	94
7. Waarom niet uitrusten en ontspannen... en spelen?	108
8. Niet op dieet	118
9. Voedingsregels voor energiek ouder worden	139
10. <i>Les suppléments</i>	162
11. Levensverwachting – honderd woorden?!	174
12. Liefhebben, lachen, werken	187
13. En nu?	206
Remerciements	219
Over de auteur	221
Register	223

INLEIDING

Energiek ouder worden

Afgelopen zomer zei mijn vriendje in de Provence – een knappe, dynamische druktemaker van een kwajongen van drieënhalf, half Frans, half Indiaans – tegen me: ‘Jij bent oud.’ ‘Ja, dat klopt,’ zei ik. Wat moest ik anders zeggen? Iemand van veertig is voor een kind al oud. Zijn vader schrok en bood zijn excuses aan, maar ik ben in de zestig en kijk ook in de spiegel. Ik koop kaartjes met seniorenkorting voor de TGV. En toch reis ik nog steeds snel.

Het punt is namelijk dat ik me in mijn hoofd niet oud voel. Ik denk niet echt na over mijn leeftijd, maar ik voel me soms wel zo... en ik zie het. In mijn hoofd ben ik eigenlijk leeftijdloos of ben ik zo oud als in de beelden in mijn herinnering. Als ik naar oude foto’s kijk voel ik me een tijdreiziger die de tijd voor de gek houdt en in die foto’s in het heden leeft.

Ik reis dus met de TGV. Ik besef dat ik gelukkiger ben dan ooit. En dat had ik niet verwacht. We zien ertegen op om oud te worden of ons oud te voelen, maar tegenwoordig ben je oud als je negentig bent, niet meer op je zestigste of zelfs je zeventigste. En ik ben niet de enige die ontdekt dat er veel positieve kanten zitten aan ouder worden. Op dat punt ben ik echt een Française. Als groep schijnen wij Franse vrouwen het gelukkigst te zijn tussen de zesenvijftig en de zeventig. En voor mij klopt dat. Deskundigen verklaren dat uit het feit dat je dan helemaal volwassen bent, waardoor je de keuzes kunt maken die goed voor je zijn of gewoon tevreden kunt zijn met wat je hebt – of je nu man bent of vrouw. Op deze leeftijd gaat het veel minder om ‘worden’ dan om ‘zijn’. Je ambieert niet langer een andere baan of carrière, je hebt je sociale contacten en je bent je voorkeuren en beperkingen gaan accepteren. En je hebt geen last meer van je menstruatie en van PMS.

In Amerika leef ik in een cultuur die is geobsedeerd met jong en

succesvol zijn. Dus wordt er vaak negatief aangekeken tegen de ouderdom. We zijn minder goed in multitasken en het ziet er niet uit als we het toch proberen. Maar is dat erg? Ik heb een vriendin van vierennegentig die soms tegen me zegt: 'Oud zijn is niks.' Maar sommige mensen zeggen dat ook over de puberteit. Ik word altijd gemotiveerd door heel oude mensen om na te denken over wat ik nu kan doen om me beter voor te bereiden zodat ik van de volgende stadia van mijn leven kan genieten. Veel onderzoekers, van economen tot sociologen tot psychologen, proberen te bepalen wat de factoren zijn van *satisfaits* zijn – de mildere vorm van 'gelukkig' waar men in Frankrijk vooral naar streeft. Ik was verbaasd dat uit onderzoek blijkt dat je het minst gelukkig bent tussen je twintigste en je vijftigste en dat van die periode die van je vijfenveertigste tot je vijftigste de minst gelukkige is, waarna je *satisfaits* toenemen tot je in de zeventig bent. Vier dus je vijftigste verjaardag. Die markeert een nieuw begin van geluk.

Toen ik in de dertig en veertig was dacht ik niet na over oud worden of zijn. Ik leefde vooral in het heden, had het druk en probeerde alles uit het leven te halen. Maar ik deed wel mijn best om gezond te leven. En in mijn vier boeken over dat onderwerp, drie met de nadruk op het ontwikkelen van een goede relatie met eten en met jezelf, heb ik een aantal lessen gedeeld die ik gaandeweg had geleerd. Maar dat is slechts een deel van *l'art et joie de vivre*.

Ik heb de genen om nog heel wat jaartjes te leven en ik wil weten hoe ik de strijd met het ouder worden kan aanbinden om er ten volle van te genieten. Bovendien weet ik dat ik niet alleen ben. Mijn vriendin had nooit kunnen dromen dat ze weleens vierennegentig zou kunnen worden en heeft zich er nooit op voorbereid. Dat wil ik wel doen. Het gaat mij niet zozeer om lang leven als om er goed uitzien en me gezond voelen in de tientallen jaren die nog voor me liggen.

Onze wereld vergrijst: dat geldt voor Europa en Amerika, maar ook voor China en andere landen en continenten. Ik ben een baby-boomer en de realiteit is dat elke dag meer dan zeventuizend Amerikanen vijfenzestig worden. In 2030 is 18 procent van de Amerikanen bejaard, vergeleken met 12 procent nu. Die trend

geldt voor de meeste landen. In 2025 is een derde van alle Japanners vijftenzestig of ouder.

Omdat mijn boeken over lifestyle goed werden ontvangen, en misschien ook omdat ik Française ben, wordt me vaak gevraagd mijn tips om ‘elegant oud te worden’ te delen. Dat is een uitdrukking waar ik niet van hou. Ik geloof juist in ‘energiek ouder worden’.

Doordat ik in twee landen woon – mijn geboorteland Frankrijk en het land van mijn keuze Amerika – en bovendien op veel plekken op de wereld ben geweest, heb ik soms een scherp oog voor de voordelen (en dwaasheden) van culturen en deel ik wat goed – en minder goed – lijkt te werken bij andere vrouwen. Neem bijvoorbeeld facelifts en andere cosmetische operaties.

Cosmetische chirurgie wordt over de hele wereld bijna een soort religie en veel mensen staan in aanbidding in de behandelkamer van hun arts tot hun lichaam is strakgetrokken als een te krappe blouse en ze een starre glimlach op hun gezicht hebben. Frankrijk, een land waar men een liefhebber is van de vrouwelijke schoonheid en waar vrouwen van zekere leeftijd een toonbeeld van verlangen, elegantie en verleidelijkheid zijn, is geen land van facelifts, zoals bijvoorbeeld Zuid-Korea of Amerika. Franse vrouwen willen een natuurlijker uiterlijk en gevoel, kiezen voor crèmes en scrubs en misschien af en toe voor een injectie met wat botox of een filler en letten op wat ze eten en dragen voordat ze onder het mes gaan. En als ze dan toch hun toevlucht nemen tot een medisch wondermiddel dan is het vaak liposuctie.

De cosmetische chirurgie verdwijnt natuurlijk niet; die zal alleen nog maar toenemen en ik ga niet tegen windmolens vechten. Statistieken tonen aan dat Aziaten, om maar één groep te noemen, er verzot op zijn. Net zoals we ooit gewend zijn geraakt aan airconditioning (aanwezig in 87 procent van de Amerikaanse huishoudens) en daar niet meer zonder kunnen, maar eerder kijken hoe we die efficiënter en verstandiger kunnen gebruiken, zullen mensen over de hele wereld geen afstand nemen van cosmetische chirurgie, want die is tenslotte meer dan vierduizend jaar oud. Maar cosmetische chirurgie zal ons niet jonger maken of ons

leven verlengen. Voor sommige mensen hoort het er helemaal bij. Maar ik geef er de voorkeur aan om van binnen naar buiten te werken, in plaats van van buiten naar binnen, als middel om energiek ouder te worden.

Als je naar de tweede helft van je leven kijkt, is het goed dat je een plan hebt, een strategie die gebaseerd is op zelfkennis, gezond verstand en levensvreugde. Voor mij is dat een kwestie van *être bien dans sa peau* (goed in je vel zitten) – in alles wat je meemaakt, in alle stadia van je leven. Jij en ik hebben niet dezelfde genen, we wonen niet op dezelfde plek, we hebben niet dezelfde middelen, maar we kunnen dezelfde basishouding hebben: goed in ons vel zitten. *Ons eigen vel*. We zijn allemaal uniek, dus geen enkel plan is geschikt voor iedereen. Daarom is het essentieel dat je je eigen plan trekt, dus je moet wat huiswerk doen dat niemand anders voor je kan doen. En een plan is een geestelijke benadering, een instelling.

De beelden die tegenwoordig in de media worden aangeprezen, vaak van beroemdheden, die vervolgens wereldwijd rondgaan, maken het moeilijker. Inderdaad, we leven langer, maar de verheerlijking van het jong-zijn maakt vrouwen steeds onzekerder waardoor ze geobsedeerd zijn met er jong uitzien. De gemakkelijkste oplossing lijkt vaak om het bijltje er maar bij neer te gooien. Te veel vrouwen van boven de veertig *se laissent aller*, laten zichzelf gaan. Kijk maar om je heen: dik zijn wordt beangstigend geaccepteerd; net als je heel eenvoudig, armoedig en smakeloos kleden (soms met als excuus dat het zo lekker zit). En dan zijn er de snelle oplossingen die gepromoot worden in talkshows, vrouwen tijdschriften en blogs en door beroemdheden, in de vorm van recepten en tips en trucs die bedacht zijn door allerlei ‘deskundigen’. Amerikaanse vrouwen gedragen zich in mijn ogen vaak extreem, hun motto is ‘alles of niets’, bijvoorbeeld als het om afslanken gaat – en ik zie daarin een parallel met hoe vrouwen het ouder worden benaderen. Ze moeten jong en perfect zijn, maar ze kunnen er niet onderuit dat ze ouder worden. En veel mensen geven het op als ze zich oud voelen. Waarom? Het is een instelling. Je gemoedstoestand heeft enorm veel impact op hoe je eruitziet.

Het lijkt wel of er elke week een nieuw recept, dieet of product op de markt komt om jong, slank en mooi te blijven. Moet je daarin geloven? In de meeste niet. Mijn oplossing: bedenk je eigen programma met een paar rituelen, laat het ook leuk en spontaan blijven, en pas het in de loop van de jaren een beetje aan – geen dingen die al te drastisch of pijnlijk zijn. Hoe vroeger je ermee begint hoe beter, en begin uiterlijk op je veertigste. De natuur geeft dan echt het startsein. Ben je de veertig al voorbij, maak je dan geen zorgen, schiet alleen wel op en spring aan boord.

Wat hier volgt is een aanpak van het ouder worden vanaf je veertigste vanuit allerlei invalshoeken, zodat je je leven in de tweede helft ten volle waardeert. Ben je vijftig? Dan is het helemaal tijd om mee te gaan doen. Eigenlijk is het nooit te laat om te leren en deze geheimen te delen. Dit hele boek benadrukt wat helpt en positief is en het geeft een schat aan informatie en nieuwe tips en trucs om jouw persoonlijke succesformule samen te stellen. Zoals altijd haal ik ter illustratie verhalen en anekdotes uit mijn leven aan en ik hoop dat je daarvan geniet en iets aan de adviezen hebt. Het is onmogelijk om van de onderwerpen die ik hier behandel alle details te geven: de fontein van de jeugd past niet binnen de kaft van een boek. Wat ik wel kan is je een houding en een doelbewuste benadering aanreiken. Dit boek is bedoeld om lezers – vrouwen, maar evengoed mannen – te helpen hun eigen levensformule te ontwikkelen zodat ze er beter uitzien, gezonder zijn en meer plezier hebben en zich op elke leeftijd lekker in hun vel voelen. Dit is een aansporing om de strijd aan te binden met het ouder worden. Het geeft je de instrumenten om er tien jaar jonger uit te zien en je ook zo te voelen, lichamelijk en geestelijk.

En nu, zoals we in het Frans zeggen, *attaquons*.

1 De ernst van de situatie vaststellen

Mijn man heeft zijn hele volwassen leven een blonde snor gehad. En niet zo lang geleden kwam hij naar me toe en hij zei: ‘Weet je, mijn snor is helemaal wit.’ Dat klopt en ik denk dat dat al drie jaar zo was voordat het hem opviel.

Ik weet niet wat een vlieg denkt – als die überhaupt denkt – wanneer hij zichzelf in de spiegel ziet. Het enige wat ik weet, is dat als je op een goede manier wilt omgaan met het ouder worden, je jezelf moet zien zoals je bent als je in de spiegel kijkt, vanbinnen en vanbuiten. Veel mensen houden zichzelf voor de gek. Ze zien zichzelf niet zoals ze nu zijn. Want vaak zien we alleen wie we ooit zijn geweest. Of we worden verblind door wie we willen zijn of denken te zijn.

Jezelf echt kennen maakt integraal onderdeel uit van op een goede manier ouder worden, goed in je vel zitten en een gezonde houding ten opzichte van je eigen ouder worden waarmee je jezelf niet voor de gek houdt, maar wel ondersteunt.

Een essentieel element van energiek ouder worden is dat je jezelf af en toe heel eerlijk in de spiegel bekijkt.

Waar moet je naar kijken? Je kunt geen boek of tijdschrift opslaan of naar een programma over ouder worden kijken of luisteren zonder dat de gebruikelijke onderwerpen aan bod komen: gezondheid, uiterlijk, lichaamsbeweging, voeding, levensstijl, medische wonderen (waarvan de cosmetische chirurgie zogenaamd een onderdeel is) en relaties.

Daaraan zou ik zelfonderzoek willen toevoegen en het veranderen van je:

- Instelling

De specifieke vragen die je jezelf zou kunnen stellen als je in de spiegel kijkt, komen later. Maar je moet vanaf het begin inzien hoe belangrijk je instelling is. Dat is de toverpil. En we zijn waarschijnlijk al even lang op zoek naar magische antiverouderingselixiers als er mensen zijn.

De instelling van Franse vrouwen

De zwaartekracht werkt in Frankrijk even sterk als in de rest van de wereld, vooral als je in de zestig of zeventig bent, zo niet eerder. Maar Franse vrouwen benaderen het ouder worden vanuit een andere instelling dan vrouwen uit de meeste culturen. Als het gaat om ouder worden is het grootste verschil tussen Franse en de meeste andere vrouwen niet *grooming*, kledestijl, voeding of gezichts- en huidverzorging, maar hun instelling. Om te beginnen hebben Franse vrouwen een andere opvatting over wat het betekent om oud te zijn. In een recent onderzoek dat in diverse landen werd gehouden bleken de Fransen het minst in te zitten over het ouder worden en rond een derde van de ondervraagde Fransen vond dat je pas na je tachtigste ‘oud’ bent.

In Frankrijk wordt een vrouw van in de veertig en vijftig nog steeds als seksueel aantrekkelijk beschouwd en daar gedraagt ze zich ook naar. Ze doet alleen niet alsof ze leeftijdloos is. Ze voelt zich prettig zoals ze is. Ze zorgt voor zichzelf en let op haar gewicht en uiterlijk, maar ze probeert niet om er nog net zo uit te zien als toen ze twintig was. Amerika en veel andere culturen zijn jeugdculturen. Dat is Frankrijk niet. Noem de Franse topactrices maar eens op die je te binnen schieten. Zij stralen ongetwijfeld allemaal elegantie en aantrekkelijke schoonheid uit, maar zijn niet per se beeldschoon en niet meer dezelfde als toen ze in de twintig waren. Juliette Binoche? Geboren in 1964. De nog steeds tot de verbeelding sprekende Catherine Deneuve? Geboren in 1943. Zelfs vrouwen van achter in de dertig, zoals Marion Cotillard, komen ‘volwassen’, compleet en ervaren over.

Er spelen veel jonge vrouwen mee in Franse films, maar zij zijn

niet een reeks *Charlie's Angels*. Zoals de vrolijke, maar décolletéloze Amélie (Audrey Tautou). Vrouwen van in de vijftig en ouder hebben in die films vaak een minnaar, die soms zelfs jonger is. Hoewel Franse vrouwen vaak bitchy kantoortypes spelen (Fransen zijn dol op dat stereotype) of neergezet worden als verleidelijk, willen ze buiten het witte doek graag als 'intellectueel' worden beschouwd, in het klein en in het groot. Franse vrouwen zijn door hun middelbare school bekend met Rousseau en Descartes en kunnen over alles en niets discussiëren en debatteren, van het eten op hun bord tot de voors en tegens van het laatste politieke schandaal. Volwassen zijn betekent letterlijk volgroeid zijn. Wat weer inhoudt dat je over bepaalde dingen niet meer zo onzeker bent; bijvoorbeeld zorgen over de zwaartekracht. Franse vrouwen van een zekere leeftijd leven vaak in het moment, op een uitdagende manier.

Je hebt waarschijnlijk al weleens gehoord dat vijftig het nieuwe veertig is. Zelf heb ik geschreven dat negenenvijftig soms het nieuwe zestig is. En in de *New Yorker* heeft een cartoon gestaan met de tekst: 'Vijfenzeventig is niet het nieuwe wat dan ook.' Ik hoop het niet natuurlijk, maar er gaat ook de suggestie van uit dat je je niet moet inhouden als je in de zeventig bent... want waarvoor? En al helemaal niet als je in de zestig of vijftig bent, *à la Française*. *Carpe diem*.

Feeling groovy

Je kent ze vast wel, de levenswijsheden: 'de geest heerst over de materie' of 'je moet er niet meer over nadenken anders word je nog ziek' of 'zij is de wil om te leven kwijtgeraakt'. Die vallen natuurlijk onder de categorie niets nieuws onder de zon.

Wat echter wel nieuw is – als je vijftig jaar nog steeds als nieuw beschouwt – dat we nu het wetenschappelijke bewijs hebben dat het geen sprookjes zijn. Dit wetenschappelijke terrein heeft zelfs een chique naam: psychoneuro-immunologie. Geloven is een krachtig medicijn.

Ken je het placebo-effect? Het is een feit dat hoe meer iemand in

een behandeling of medicijn gelooft, hoe groter de kans is dat diegene vindt dat zijn gezondheid of gedrag is verbeterd. Placebo's helpen tegen het verminderen van angst, pijn, depressiviteit en een heel scala aan aandoeningen. Tientallen jaren geleden is wetenschappelijk bewezen dat het immuunsysteem in verband staat met de hersenen, dat er complexe communicatie plaatsvindt tussen neurotransmitters en hormonen.

Een kant-en-klare antiverouderingspil zullen we niet zomaar ontwikkelen, maar bewuste overtuiging en subliminale conditionering kunnen lichamelijke processen sturen, zoals immunologische reacties en de afgifte van hormonen. Geef een kind een pleister en op de een of andere manier is het getroost en voelt het zich beter zonder duidelijke medische reden. We weten dat een sterk sociaal netwerk mensen helpt om kanker te overleven. Misschien is dat strikt genomen geen placebo, maar het is wel een duidelijk bewijs voor de rol van de hersenen in de lichamelijke en de daarmee verbonden geestelijke gezondheid. Meditatie is een mentaal instrument om onze geest te reinigen van misvattingen en stress om een bepaalde mate van innerlijke rust te bereiken. Vormen van meditatie helpen tegen hoge bloeddruk, om pijn te verlichten en veranderen je hersenen en andere lichaamsfuncties.

Wat ik wil zeggen: het ligt in ons vermogen onszelf beter te laten voelen. Laat dat maar even tot je doordringen. Het is geweldig.

Door je een realistisch beeld te vormen van wat je kunt en zou moeten doen tijdens de diverse latere stadia van je levensweg heb je een krachtig geestelijk medicijn in handen om bepaalde ziekten te genezen en meer plezier in je leven te hebben. *Feeling groovy?* Nou, ik soms wel.

Even voorstellen: Yvette van in de tachtig

Toen ik opgroeide in het oosten van Frankrijk, in Lotharingen, had ik een oppas die na verloop van tijd helemaal bij ons gezin hoorde. In de zomer werd ik bijvoorbeeld een maand of twee

maanden naar de boerderij van mijn oma in de Elzas gestuurd, en dan pakte Yvette mijn spullen in en uit. En elke dag onderhandelde ze voor mij met mijn strenge oma... jaar in, jaar uit. Uiteindelijk trouwde Yvette en kreeg zelf een zoon en een dochter om voor te zorgen en ik ging het huis uit. Eerst ging ik naar een plaats bij Boston om naar de middelbare school te gaan, later ging ik in Parijs studeren en nog weer later trouwde ik met een man uit New York. Maar we hielden contact, grotendeels via mijn moeder en door af en toe samen koffie te drinken. Ook bleven we geestelijk met elkaar verbonden. Toen mijn moeder uiteindelijk in het zuiden van Frankrijk ging wonen, was het Yvette op wie ik een beroep kon doen om een oogje in het zeil te houden en daar op een betrouwbare manier verslag van te doen. En nadat haar man was overleden ging ook zij in Zuid-Frankrijk wonen, in Toulon aan de Rivièra (waar de Airbus vandaan komt). Ze is al in de tachtig, maar ze heeft een geweldige vriend gevonden en geniet ten volle van het leven met hem. Ze hebben zelfs een luxe camper en 'kamperen' daarmee op een camperplaats op misschien een halfuur rijden van hun appartement. Elk jaar komen ze in de zomer naar mijn huis in de Provence voor een bezoekje waar ik erg naar uitkijk.

Afgelopen zomer kwamen haar charmante vriend en haar zoon Claude, die in het uiterste noorden van Frankrijk woont, met haar mee. Terwijl we koffie dronken met een punt tropézienne, de taart waar je van gaat watertanden, waarvoor Brigitte Bardot ooit een naam suggereerde (ja, Yvette en ik zijn nog steeds heel erg *gourmandes*, maar nu met mate), kwam het gesprek op New York, aangezien haar zoon die stad een paar jaar geleden met zijn drie dochters had bezocht en verliefd was geworden op Amerika. Yvette zei: 'Je weet, Mireille, ik ben hier ook om het over New York te hebben, want ik wil je heel graag bezoeken om te zien hoe je woont.' Daarna voegde ze er met nadruk aan toe: 'Maar dat wil ik graag doen *avant de vieillir* [voordat ik oud ben].' Kijk, dat is een uitspraak van iemand die op een energieke manier ouder wordt.

We hebben toen meteen een afspraak gemaakt voor begin november, dan zou ze een week bij me komen logeren – want ze leeft

echt bij de dag en plukt die. Nadat ze was vertrokken zei een vrouw van tweeëndertig die ook op bezoek was, dat Yvette er niet zo oud uitzag als ze was en, veel belangrijker, zich niet zo oud gedroeg als ze was. En dat is waar. Als je Yvette ontmoet en ze je aankijkt geeft dat je een prettig gevoel. Haar ogen stralen echt en ze hebben af en toe een samenzweerderige twinkeling, waaraan je meteen ziet dat ze van het leven houdt en van elke seconde geniet.

Een paar maanden later mailde ik haar zoon voor wat informatie om een uitje te regelen dat ze vast leuk zal vinden. En haar zoon bevestigde me dat het inderdaad heel goed met haar gaat, dat ze vol leven, pit en nieuwsgierigheid is en dat ze haar gevoel voor humor heeft behouden. Ze eet alles, maar in kleinere porties dan vroeger, en hoewel ze misschien een paar kilo minder zou mogen wegen, voelt ze zich prima en gezond. Wat wilde ze nog meer doen dan kijken hoe ik woon? Ze wilde naar een musical en naar de opera, vertelde hij. En een paar weken later voegde ze nog een basketbalwedstrijd van een profteam aan haar lijstje toe. Misschien zit er in de claim dat Madison Square Garden de beroemdste arena van de wereld is (en ik dacht altijd dat dat het Colosseum in Rome was) dus toch een kern van waarheid. Heeft ze lichamelijke beperkingen, vroeg ik? Ze kan prima lopen, luidde het antwoord, ze kan alleen niet zo goed traplopen. *Geweldig*. Ik herinnerde hem eraan dat we op de vijftiende verdieping wonen en gelukkig een lift hebben!

Jack

Jack had de strijd tegen kanker gewonnen. En hij ging graag het gevecht aan met de ouderdom. Ik ontmoette Jack aan het begin van mijn pr-carrière in New York. Hij was onze drukker en hij kwam me twee keer per week opzoeken om samen met me aan allerlei projecten te werken. Ik vroeg hem nooit naar zijn leeftijd, maar hij moet toen al in de zeventig zijn geweest, terwijl hij zich gedroeg alsof hij in de veertig was. Op een dag vertelde hij me dat hij dol was op Frankrijk en toen durfde ik hem te vragen wat zijn

‘recept’ was voor zijn optimisme, energie en vitaliteit, om nog maar te zwijgen van zijn vriendelijkheid en gevoel voor humor. Ik hoorde toen dat hij kanker had gehad toen hij in de vijftig was en dat dat zijn leven had veranderd. Zijn behandeling in New York was niet naar wens verlopen en hij had zijn toevlucht gezocht tot alternatieve genezers en medische behandelingen buiten de Verenigde Staten. Ook in Mexico. Wat hij uiteindelijk vond was een manier van leven en een geesteshouding waar yoga en holistisch gezond eten bij hoorden. Dat betekende voor deze bijna kale, schalkse man wel iets heel anders dan waarmee hij in Brooklyn was opgevoed.

Zijn recept? Hij gaf me een simpel antwoord: ‘Ik doe elke ochtend yoga, ik sta bijvoorbeeld twintig minuten op mijn hoofd... en ik eet gezond.’ Hij zag mijn verbaasde blik en voordat ik wist wat er gebeurde, stond hij in mijn kantoor op zijn hoofd. ‘Sinds ik halverwege de vijftig ben,’ lichtte hij toe toen hij weer gewoon rechtop stond. ‘Ik eet minder, ik eet een keer per week vlees en vis en verder vooral granen, eieren, groente en fruit en goed brood dat ik elke zaterdag zelf bak.’ (Voor Jack geen fabrieksbrood.) ‘Ik word rustig van bakken en het belangrijkste: ik eet vaak soep met veel specerijen en kruiden, en yoghurt’ (het eten van de Franse vrouw bij uitstek), die hij ook zelf maakte, omdat hij die ‘troep’ (zijn woord) uit de supermarkt niet wilde kopen. Nou moet ik zeggen dat dat was voordat je de natuurlijke, goed smakende yoghurts kon kopen die je nu hebt. Hoewel er nog steeds honderden soorten yoghurt zijn die Jack en ik in de junkfoodcategorie zouden plaatsen omdat ze te veel suiker, sommige zelfs van die afschuwelijke maissiroop, vaak jamachtig zoet fruit en conserveermiddelen bevatten.

Ik zei tegen hem dat hij in een vorig leven een boeddhist of een Fransman moest zijn geweest. Hij beweerde een mengeling van beide en hij zei dat hij zich sinds zijn ziekte nog nooit zo goed had gevoeld en dat de kanker niet was teruggekomen. Ik kan hem nog zo voor me zien in zijn keurige pak met stropdas terwijl hij op zijn hoofd ging staan, en dan stel ik me voor wat er gebeurd zou zijn als iemand mijn kamer binnen was gekomen en ik in de lach was

geschoten. Ik vond Jack een aardige vent en ik keek altijd uit naar zijn bezoekjes.

Was er bij Jack sprake van het placebo-effect? Voor een deel waarschijnlijk wel, maar het werkte en hij had de wil, de instelling om te blijven leven. Bovendien had hij voor yoga gekozen en voor gezond eten en van beide zou al gauw wetenschappelijk bewezen worden dat ze een lang leven bevorderen, wat hem inderdaad ten deel viel.

Denise

Geef het maar toe: jij kent ook wel iemand van wie je je stiekem afvraagt of ze wel ziet hoe ze er echt uit ziet als ze in de spiegel kijkt.

Ik heb zo'n oude schoolvriendin, Denise, met wie ik veel omging toen ik in de twintig en dertig was. Nu zie ik haar misschien nog één keer per jaar. En elke keer maak ik me zorgen over haar uiterlijk. Denise moet echt eens een keer goed in de spiegel kijken. Maar geldt dat niet voor ons allemaal? Als het geen carnaval is en we eruit zien alsof we een carnavalskostuum aanhebben, tja, dan is het tijd om eens goed wakker geschud te worden.

Soms vraag ik me af of ik haar een tip moet geven over haar haar of haar make-up. We kunnen zo veel doen om ons ouder wordende lichaam en onze ouder wordende geest te stimuleren om gezonder en gelukkiger op weg te gaan naar het onvermijdelijke. Ik moet gewoon nog zien uit te vogelen hoe ik haar op een vriendelijke manier een of twee adviezen kan geven. Of zou ze blij zijn met haar uiterlijk?

Maar ze ziet er niet blij uit. Ze ziet er juist uit alsof ze het heeft 'opgegeven', en volgens mij zonder dat daar reden toe is.

Misschien heb jij de tekenen van wat ik bedoel met 'opgegeven' ook weleens gezien. Ze draagt alleen zwart of heel donkere, slonzige kleren. Ze doet geen lippenstift of oogschaduw meer op, zoals vroeger. Haar kapsel is uit de mode en niet flatteus. Als ik haar zie, roept dat het beeld op van een oude dame op een Eu-

ropese foto uit de jaren veertig. Zo wil ik niet denken, maar ik kan er niets aan doen. En ze is niet oud, want gezien haar familiegeschiedenis en haar genen heeft ze nog tientallen jaren te leven.

Het doet me verdriet dat de kloof tussen onze levenshoudingen elk jaar groter wordt. Ik kies ervoor om het ouder worden positief te benaderen, ik heb nog plannen en ik waardeer mezelf. Bij haar lijkt het meer een kwestie van apathisch ouder worden.

Ben ik te kritisch? Vast, maar ook realistisch over een ernstig geval van jezelf niet zien staan en niet op een energieke manier ouder worden. Ik heb er flink mijn best voor gedaan om het ouder worden uiteindelijk vanuit een positieve geesteshouding te benaderen en daar wil ik mezelf in beschermen. Als de vrouwen (en mannen) met wie we ons omringen het opgeven, zijn ze deprimerend gezelschap!

Kan mijn oude vriendin wakker geschud worden uit haar apathie? Een paar adviezen uit de hoofdstukken van dit boek zouden waarschijnlijk al verbazingwekkende resultaten opleveren. Misschien leert ze wel een paar trucjes. Maar dat vraagt wel van haar dat ze zichzelf ziet en voor sommige vrouwen is het moeilijk om hun spiegelbeeld onder ogen te zien.

Vriendinnen zijn essentieel in ons leven, maar als we ouder worden, is het nog noodzakelijker om positieve mensen om ons heen te hebben – mensen die op dezelfde manier naar het leven kijken. Ken je dat oude gezegde nog: ‘Je bent zo oud als je je voelt?’ Omring jezelf met mensen die jong van geest zijn en die goed voor zichzelf zorgen, zowel lichamelijk als geestelijk... en kijk wat er dan gebeurt. Ik beloof je dat het resultaat je zal aanstaan!

Negeer de sfinx

Hoe zetten we onze gedachten en daden om energiek ouder te worden op een rijtje? Mijn antwoord: negeer het raadsel van de sfinx, het slecht ter been worden, het lopen met een stok, noem de ouderdom niet meer de derde leeftijd – dat kan deprimerend en

misleidend zijn. Het drietal waarmee ik het ouder worden – energiek en vanuit een positieve instelling – in dit boek benader is: **geestelijk, lichamenlijk** en **uiterlijk** (en met dat laatste bedoel ik de *persona*, het masker, het gezicht dat je opzet voor de gezichten die je ontmoet). Hoe zie je eruit voor jezelf en anderen? Hoe voel je je lichamenlijk, heb je al een gezondheidsscan gehad? Hoe denk je en voel je je geestelijk?

De lichamenlijke, geestelijke en uiterlijke elementen van het ouder worden staan niet los van elkaar en volgen geen rechte lijn, zoals de jeugd overgaat in de volwassenheid. Ze kunnen vaak niet los van elkaar worden gezien. Door een goede huidverzorging krijg je een gezonde huid, waardoor je er mooi uitziet, wat je een goed gevoel over jezelf geeft. En als je gezond bent, heeft dat duidelijk invloed op je uiterlijk en houding en omgekeerd.

Er zijn heel wat vragen die je jezelf moet stellen als je in de spiegel kijkt en jezelf beoordeelt als je ouder wordt... van algemene tot specifieke.

Heel in het algemeen moet je jezelf de vraag stellen: *Vind ik mijn uiterlijk wel leuk?* Zou je daar iets aan kunnen verbeteren? Wil je dat? Sommige dingen, zoals de zwaartekracht, zijn moeilijk te veranderen, maar je kunt de effecten ervan verzachten. Hoe staat het met je gezondheid? Zou je daar iets aan kunnen verbeteren? Wil je dat? Lees verder. Hoe sta je tegenover jezelf en het ouder worden? Zou je daar iets aan kunnen verbeteren? Lees verder. Er komt een tijd dat je je bikini wel kunt vergeten. Is dat moment aangebroken? En je pumps? En seks?

Goede voornemens

Je weet het en het is onvermijdelijk, elk jaar komt januari weer. Overall hoor je goede voornemens om aan jezelf te werken. Fitnesscentra komen met speciale aanbiedingen en weten al van tevoren dat de meeste mensen die erop intekenen na een paar maanden al geen gebruik meer zullen maken van de lessen en de apparaten. Er verschijnen heel wat tijdschriften, boeken en vi-

deo's met wonderdiëten. Ook wordt overal geadverteerd met opleidingen en verandering van carrière.

Natuurlijk, de eerste dag van het jaar is een passend en traditioneel moment voor goede voornemens (maar je kunt vandaag of morgen natuurlijk evengoed met je twaalfmaandenplan beginnen). Het probleem van goede voornemens is dat ze gemakkelijk weer worden opgegeven omdat het plan dat eraan ten grondslag ligt niet realistisch of haalbaar is. Elk jaar heeft bepaalde standaardmomenten waarop mensen gaan afslanken: januari, mei-juni (voor de zomerkleren) en de maand voor een grote gebeurtenis zoals een bruiloft. Maar de pondjes zitten er daarna zo weer aan. Want je kunt in een maand best tweeënhalve en misschien vijf kilo kwijtraken. Maar blijf je tot het eind van het jaar ook op dat gewicht? Heel waarschijnlijk niet, wat de reden is dat er elk jaar in januari opnieuw reclame wordt gemaakt voor een nieuw dieet.

En dat is de reden waarom ik van ganser harte in *peu à peu* geloof als sleutel tot verandering. Drastische veranderingen zijn vaak niet blijvend. Door dingen stukje bij beetje te doen, kom je geleidelijk op je bestemming aan en als je even verdwaalt vind je de weg gemakkelijker terug. Dan is er ook niet meteen sprake van mislukking maar alleen van een klein oponthoud. Bovendien geloof ik in een benadering die het positieve benadrukt, die benadrukt wat je kunt en niet wat je niet kunt. Ja, je kunt chocola eten en genieten van een goed glas wijn en toch niet dik worden.

Een positieve instelling maakt je leven leuker, maar een instelling is nog geen plan voor de tweede helft van je leven. Energiek ouder worden houdt in dat je een plan hebt, specifiek toegesneden op jou, voor aanpassingen op lichamelijk, geestelijk en uiterlijk gebied voor het komende jaar, met het oog op een langer leven. Als je door het lezen van de rest van dit boek een stuk of vijf, zes ideeën kunt opdoen en je daar het komende jaar aan houdt, zul je erin slagen een paar goede jaren aan je leven toe te voegen en hopelijk nog meer. Misschien kun je best meer tips aan, maar neem niet te veel hooi op je vork, anders verlies je je focus en dan is de kans groter dat je er niet in slaagt. Hopelijk springen sommige ideeën, of ze nu klein zijn of groot, meteen in het oog. Als je

net zo bent als ik en gemakkelijk dingen vergeet, is het misschien handig om tijdens het lezen aantekeningen te maken. Dat is het begin. Door de eerste veranderingen van je levensstijl sta je al anders in het leven; gezonder, vastberaden om de strijd met de zwaartekracht aan te binden. Probeer het een jaar en kijk dan opnieuw in de spiegel. Ga de uitdaging aan!



**Ontdek de beste en mooiste nieuwe boeken met de gratis
Lees dit boek-app**

Wil je als eerste de beste en mooiste nieuwe boeken ontdekken? Vaak nog voordat die boeken zijn verschenen en de pers erover heeft geschreven? Download dan gratis de *Lees dit boek*-app voor iPhone en iPad via www.leesditboek.nl.

Bezoek www.levboeken.nl voor informatie over al onze boeken en meld u aan voor de nieuwsbrief. Volg @Levboeken op Twitter en bezoek onze Facebook-pagina: www.facebook.com/Levboeken.