

Каролин де Мегре
Софи Мас

Старше, но лучше

Искусство взрослеть,
не старея

ОДРИ

МОСКВА
2022

УДК 687.5
ББК 38.937
М41

Caroline de Maigret and Sophie Mas, in collaboration
with Anne Berest and Audrey Diwan

OLDER BUT BETTER, BUT OLDER

© 2019 by Caroline de Maigret, Sophie Mas, Anne Berest, and Audrey Diwan

Мегре, Каролин де.

М41 Старше, но лучше : искусство взрослеть, не старея / Каролин де Мегре, Софи Мас ; [перевод с английского И. Ю. Наумовой]. — Москва : Эксмо, 2022. — 272 с. : ил. — (#ОДРИ.STYLE).

ISBN 978-5-04-113908-7

Вы просыпаетесь и чувствуете себя замечательно, а все вокруг говорят, что у вас уставший вид? Выбирая дату рождения на сайте, вынуждены прокручивать все ниже? Поздравляем, вам 40, а значит, впереди лучший возраст — без страхов и комплексов двадцатилетних. На этот раз иконы стиля Каролин де Мегре и Софи Марс с юмором рассуждают, как, чувствуя себя парижанкой, принять неотвратимую зрелость с ее подводными камнями и преимуществами. Поднимают важные вопросы на тему кризиса среднего возраста, конкуренции с молодыми и внезапной смены статуса со звезды вечеринки на невидимку. Говорят о плюсах и минусах пластической хирургии, делятся хитростями макияжа, чтобы скорректировать мелкие морщины, и рассказывают, как заслужить лицо (и тело), за которые перед собой пятидесятилетней не будет стыдно. На страницах книги вас ждут плей-листы из любимых песен 1990-х, «черные» списки вещей, а также фразы, которые ни в коем случае нельзя произносить, чтобы возраст в паспорте не совпал с психологическим.

УДК 687.5
ББК 38.937

ISBN 978-5-04-113908-7

© Наумова И.Ю., перевод на русский язык, 2020
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2022

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга

#ОДРИ.STYLE

**Каролин де Мегре
Мас Софи**

**СТАРШЕ, НО ЛУЧШЕ
ИСКУССТВО ВЗРОСЛЕТЬ, НЕ СТАРЕЯ**

Главный редактор *Р. Фасхутдинов*
Руководитель направления *Л. Ошеверова*
Ответственный редактор *К. Рейхерт*
Младший редактор *Е. Холодова*
Корректор *Д. Расторгуев*

Страна происхождения: Российская Федерация
Шығарылған елі: Ресей Федерациясы

ООО «Издательство «Эксмо»

123308, Россия, город Москва, улица Зорге, дом 1, строение 1, этаж 20, каб. 2013.
Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Өндiрушi: «ЭКСМО» АҚБ Баспасы,

123308, Ресей, қала Мәскеу, Зорге көшесi, 1 үй, 1 ғимарат, 20 қабат, офис 2013 ж.
Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Тауар белгiсi: «Эксмо»

Интернет-магазин: www.book24.ru

Интернет-магазин: www.book24.kz

Интернет-дүкен: www.book24.kz

Импортёр в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».

Қазақстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Дистрибьютор и представитель по приему претензий на продукцию,
в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»

Қазақстан Республикасында дистрибьютор және өнім бойынша арыз-талаптарды

қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС,

Алматы қ., Дембровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.

Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат сайтта: www.eksmo.ru/certification

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ

о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»

www.eksmo.ru/certification

Өндiрген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Дата изготовления / Подписано в печать 27.10.2021. Формат 70x100¹/₁₆.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 22,04.

Доп. тираж 2000 экз. Заказ

ОДРИ
МЕЧТА В КАЖДОЙ КНИГЕ
odri.books #книгиодри

ISBN 978-5-04-113908-7



9 785041 139087 >

16+

В электронном виде книги издательства вы можете
купить на www.litres.ru

ЛитРес:
один клик до книг



Москва. ООО «Торговый Дом «Эксмо»

Адрес: 123308, г. Москва, ул. Зорге, д.1, строение 1.

Телефон: +7 (495) 411-50-74. **E-mail:** reception@eksmo-sale.ru

По вопросам приобретения книг «Эксмо» зарубежными оптовыми покупателями обращаться в отдел зарубежных продаж ТД «Эксмо»

E-mail: international@eksmo-sale.ru

International Sales: International wholesale customers should contact Foreign Sales Department of Trading House «Eksmo» for their orders.

international@eksmo-sale.ru

По вопросам заказа книг корпоративным клиентам, в том числе в специальном оформлении, обращаться по тел.: +7 (495) 411-68-59, доб. 2261.

E-mail: ivanova.ey@eksmo.ru

Оптовая торговля бумажно-беловыми и канцелярскими товарами для школы и офиса «Канц-Эксмо»:
Компания «Канц-Эксмо»: 142702, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное-2, Белокаменное ш., д. 1, а/я 5. Тел./факс: +7 (495) 745-28-87 (многоканальный).
e-mail: kanc@eksmo-sale.ru, сайт: www.kanc-eksmo.ru

Филиал «Торгового Дома «Эксмо» в Нижнем Новгороде

Адрес: 603094, г. Нижний Новгород, улица Карпинского, д. 29, бизнес-парк «Грин Плаза»

Телефон: +7 (831) 216-15-91 (92, 93, 94). **E-mail:** reception@eksmonn.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Санкт-Петербурге

Адрес: 192029, г. Санкт-Петербург, пр. Обуховской обороны, д. 84, лит. «Е»

Телефон: +7 (812) 365-46-03 / 04. **E-mail:** server@szko.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Екатеринбурге

Адрес: 620024, г. Екатеринбург, ул. Новинская, д. 2ц

Телефон: +7 (343) 272-72-01 (02/03/04/05/06/08)

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Самаре

Адрес: 443052, г. Самара, пр-т Кирова, д. 75/1, лит. «Е»

Телефон: +7 (846) 207-55-50. **E-mail:** RDC-samara@mail.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Ростове-на-Дону

Адрес: 344023, г. Ростов-на-Дону, ул. Страны Советов, 44А

Телефон: +7(863) 303-62-10. **E-mail:** info@rnd.eksmo.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Новосибирске

Адрес: 630015, г. Новосибирск, Комбинатский пер., д. 3

Телефон: +7(383) 289-91-42. **E-mail:** eksmo-nsk@yandex.ru

Обособленное подразделение в г. Хабаровске

Фактический адрес: 680000, г. Хабаровск, ул. Фрунзе, 22, оф. 703

Почтовый адрес: 680020, г. Хабаровск, А/Я 1006

Телефон: (4212) 910-120, 910-211. **E-mail:** eksmo-khv@mail.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Тюмени

Центр оптово-розничных продаж Cash&Carry в г. Тюмени

Адрес: 625022, г. Тюмень, ул. Пермякова, 1а, 2 этаж. ТЦ «Перестрой-ка»

Ежедневно с 9.00 до 20.00. Телефон: 8 (3452) 21-53-96

Республика Беларусь: ООО «ЭКСМО АСТ Си энд Си»

Центр оптово-розничных продаж Cash&Carry в г. Минск

Адрес: 220014, Республика Беларусь, г. Минск, проспект Жукова, 44, пом. 1-17, ТЦ «Outleto»

Телефон: +375 17 251-40-23; +375 44 581-81-92

Режим работы: с 10.00 до 22.00. **E-mail:** exmoast@yandex.by

Казахстан: «РДЦ Алматы»

Адрес: 050039, г. Алматы, ул. Домбровского, 3А

Телефон: +7 (727) 251-58-12, 251-59-90 (91,92,99). **E-mail:** RDC-Almaty@eksmo.kz

Украина: ООО «Форс Украина»

Адрес: 04073, г. Киев, ул. Вербовая, 17а

Телефон: +38 (044) 290-99-44, (067) 536-33-22. **E-mail:** sales@forsukraine.com

Полный ассортимент продукции ООО «Издательство «Эксмо» можно приобрести в книжных магазинах «Читай-город» и заказать в интернет-магазине: www.chitai-gorod.ru.

Телефон единой справочной службы: 8 (800) 444-8-444. Звонок по России бесплатный.

Интернет-магазин ООО «Издательство «Эксмо»

www.book24.ru

Розничная продажа книг с доставкой по всему миру.

Тел.: +7 (495) 745-89-14. **E-mail:** imarket@eksmo-sale.ru



book 24.ru

Официальный
интернет-магазин
издательской группы
«ЭКСМО-АСТ»

ВОЗРАСТ НЕ ИМЕЕТ НИКАКОГО ЗНАЧЕНИЯ,
ЕСЛИ КОНЕЧНО ВЫ — НЕ СЫР.

Луис Бунюэль

СОДЕРЖАНИЕ

Присмотришь к себе

ЛУЧШЕ РАНЬШЕ | **25**

КРИЗИС СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА | **68**

НЕЗАМЕТНАЯ ЖЕНЩИНА | **77**

БЫЛИ ЛИ ГОДЫ, КОГДА ТЕБЕ БЫЛО ЗА ДВАДЦАТЬ,
САМЫМИ ЛУЧШИМИ В ТВОЕЙ ЖИЗНИ? | **112**

СКОЛЬКО ТЕБЕ ЛЕТ? | **118**

В ПОСЛЕДНИЙ РАЗ | **138**

КАК ДЭВИД БОУИ СПАС ТЕБЕ ЖИЗНЬ? | **180**

ПОЧЕМУ КЕРАМИКА? | **214**

ВЗРОСЛЕНИЕ | **240**

В конце концов, любовь

НЕЧТО ОСОБЕННОЕ | **34**

ЛЮБОВЬ — ЭТО ИГРА | **54**

СТАРШЕ, НО ЛУЧШЕ | **89**

ОТПУСК В КРУГУ СЕМЬИ | **122**

ТОТ БЫВШИЙ | **126**

ПЕРЕОСМЫСЛЕНИЕ ОТНОШЕНИЙ | **140**

ЕЩЕ ОДНОГО НАПОСЛЕДОК? | **154**

НОВАЯ ЛЮБОВЬ | **168**

ПРЕДСТАВЛЕНИЕ О ПРЕДМЕТЕ ЛЮБВИ | **182**

НОВЫЕ РОМАНТИКИ | **194**

ОДИНОЧЕСТВО В ДОЛГОСРОЧНОЙ ПЕРСПЕКТИВЕ | **205**

ПОЗИТИВНОЕ ВОСПРИЯТИЕ | **208**

ПРЕЛЮДИЯ | **224**

МАТЬ И СЫН | **230**

Проще говоря

ТЫ ЖЕ ЗНАЕШЬ, ВСЕ НЕ ТАК, КАК БЫЛО РАНЬШЕ | **11**

ВТОРАЯ ЛЮБОВЬ В ТВОЕЙ ЖИЗНИ | **18**

ДУШ | **21**

ВМЯТИНА ОТ ПОДУШКИ | **31**

УЛОВКИ-22, ИЛИ ЛОГИЧЕСКИЕ ПАРАДОКСЫ | **32**

ТЫ СНОВА ВСЯКИЙ РАЗ ЗАБЫВАЕШЬ | **42**

ПРЕЗИДЕНТ ФРАНЦИИ | **61**

ВЕЧЕРИНКИ / ПОХМЕЛЬЕ | **65**

АНЕКДОТ | **73**

Я НЕНАВИЖУ | **74**

КОКО ШАНЕЛЬ (цитата) | **84**

АКТЕРЫ / ПЕВЦЫ | **87**

АКУШЕР / ГИНЕКОЛОГ | **95**

ВСЯКИЙ РАЗ, КОГДА ТЫ УВЕРЯЕШЬ СЕБЯ, ЧТО ЗАНИМАЕШЬСЯ СПОРТОМ | **98**

ВОЗБУЖДАЕШЬСЯ ОТ ТОГО, ЧТО СОБИРАЕШЬСЯ ДОМОЙ | **103**

ТО, ЧТО ТЫ ГОВОРИШЬ ПРО СЕБЯ И НИКОГДА НЕ ПРОИЗНЕСЕШЬ ВСЛУХ.
ЧАСТЬ 1 | **108**

У ТЕБЯ УСТАЛЫЙ ВИД | **111**

СИМОНА ДЕ БОУАР (цитата) | **117**

ПРАВДА, ОДНА ТОЛЬКО ПРАВДА И НИЧЕГО, КРОМЕ ПРАВДЫ | **120**

МОРЩИНКИ | **131**

БЕТТ ДЭВИС (цитата) | **147**

ПРОКРУЧИВАЯ ВСЕ НИЖЕ | **153**

ЗАПИСИ, КОТОРЫЕ ТЫ СЛУШАЕШЬ ДО СИХ ПОР | **158**

БИОГРАФИИ | **167**

ТО, ЧТО ТЫ ГОВОРИШЬ ПРО СЕБЯ И НИКОГДА НЕ ПРОИЗНЕСЕШЬ ВСЛУХ.
ЧАСТЬ 2 | **186**

ОДИН ГЛАЗ МЕНЬШЕ ДРУГОГО | **193**

КОЛЛЕГИ | **199**

ТЕБЯ УВЕРЯЛИ, ЧТО СО ВРЕМЕНЕМ ВСЕ ПЕРЕМЕНИТСЯ | **210**

МОЛОДАЯ ЖЕНЩИНА ГОВОРIT ТЕБЕ | **213**

КРОХИ МУДРОСТИ | **218**

ПОРАНЬШЕ ЛЕЧЬ СПАТЬ | **221**

ДЖОРДЖ БЕРНС (цитата) | **223**

ЕЖЕДНЕВНЫЙ МАКИЯЖ | **235**

ПАДЧЕРИЦЫ И ПАСЫНКИ | **238**

ТО, ЧТО ТЫ В КОНЕЧНОМ СЧЕТЕ ПЕРЕЖИЛА | **252**

МЕСТА В ПАРИЖЕ, ГДЕ ВРЕМЯ СЛОВНО ОСТАНОВИЛОСЬ | **255**

Великое спасение

КТО СКАЗАЛ, ЧТО МУЖЧИНЫ СТАРЕЮТ ИЗЯЩНЕЕ? | **22**

ПАРОЛЬ | **80**

КОГДА ВСЕ ПРОТИВНО | **100**

МЕЧТАЯ О ЗЕЛЕНИ | **105**

ПРИЯТНАЯ ПОЕЗДКА | **163**

ГЛУБОКОЙ НОЧЬЮ | **188**

ЖИЗНЬ БЕЗ ВСЯКИХ УСИЛИЙ | **228**

Зов красоты

ТВОЙ ПЕРВЫЙ | **15**

ПРИЗНАНИЕ В СОБСТВЕННОЙ НЕУВЕРЕННОСТИ | **37**

МАЛЕНЬКИЕ ХИТРОСТИ МАКИЯЖА | **44**

КАК ПОСТУПИЛ БЫ КИТ РИЧАРДС? | **50**

ОДА НЕСОВЕРШЕНСТВУ | **62**

ЛУЧШАЯ ЗАДНИЦА | **66**

О ПЛАСТИЧЕСКОЙ ХИРУРГИИ | **70**

ИГЛА КАК ОРУЖИЕ | **96**

ДО БЕЗУМИЯ АБСУРДНЫЕ РЕЦЕПТЫ | **132**

ВЗДОХНУТЬ СВОБОДНО | **148**

ТАКОЕ СЛУЧАЕТСЯ СО ВСЕМИ | **161**

МАЛЕНЬКИЕ ХИТРОСТИ СТИЛЯ | **172**

АЛЬТЕРНАТИВА ХИРУРГИЧЕСКОМУ ВМЕШАТЕЛЬСТВУ | **200**

ПОДХОДЯЩИЙ ВАРИАНТ | **236**

НА ДЕСЯТЬ ЛЕТ МОЛОЖЕ | **246**



ТЫ ЖЕ ЗНАЕШЬ, ВСЕ НЕ ТАК, КАК БЫЛО РАНЬШЕ

Если ты просыпаешься и чувствуешь себя замечательно, а все вокруг говорят, что у тебя утомленный вид.

Если ты идешь к дерматологу, чтобы проверить родинку, а он спрашивает, не хочешь ли ты инъекцию ботокса.

Если тридцатилетний парень приходит на вечеринку и даже не смотрит в твою сторону.

Если ты, оценивая его внешность, гадаешь, какой он любовник.

Если президент Франции моложе тебя.

Если похмелье случается у тебя чаще, чем вечеринки.

Если, говоря откровенно, ты предпочла бы заняться сексом в постели, а не в душе.

Если ты идешь в спортзал заниматься на кардиотренажерах лишь для того, чтобы подкачать пресс.

Если оказывается, что ты ежедневно наносишь макияж.

Если ты думаешь, что хорошо выглядишь на фотографии, где тебе двадцать, хотя до сих пор всегда считала ее ужасной.

Если ты больше не знаешь имен всех новомодных актеров или певцов.

Если кто-то говорит тебе, что у тебя сексуальный взгляд, а ты просто прищуриваешься, потому что не хочешь доставать очки.

Если ты говоришь кому-то, что знакома с ним с пеленок.

Если, рассказывая анекдот десятилетней давности, ты понимаешь, что на самом деле слышала его лет двадцать назад.

Если ты предпочла бы лечь спать пораньше, чтобы побольше успеть на следующий день.

Если биографии начинают казаться тебе необычайно увлекательными.

Если тебе постоянно не терпится вернуться домой.

Если твоя коллега родилась в год, когда ты получила диплом.

Если тебя больше никто не спрашивает, собираешься ли ты завести еще одного ребенка.

Если молодая женщина говорит, что надеется выглядеть так же, как порой выглядишь ты.

Если ты ходишь к акушеру-гинекологу, чтобы сделать маммографию, а не проверить, не забеременела ли ты.

Если, почувствовав боль, ты боишься, что это начало конца.

Если у тебя один глаз меньше другого.

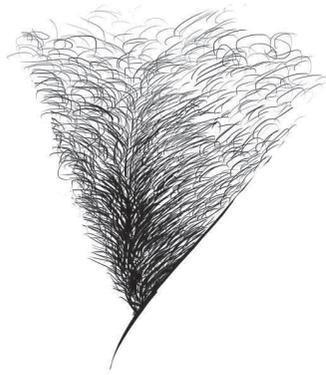
Если, выбирая год рождения на веб-сайте, тебе приходится прокручивать все ниже.

Если система распознавания лиц на твоём телефоне не узнает тебя по утрам.

Если тебе говорят, что ты «чертовски сексапильна для своего возраста».

Если ты улыбаешься в ответ на наивное замечание молодой женщины, тогда как прежде просто находила ее глупой.

Если ты думаешь, что у тебя на лице вмятина от подушки, а неделю спустя она не проходит.



Твой первый

Мы привыкли, что в жизни все бывает впервые. Первый поцелуй, сухие губы и гулко бьющееся сердце. Первая зарплата — настолько крохотная, что исчезает за три вечера. Твой первый поход в ночной клуб: толстый слой макияжа, попытка обмануть охрану у дверей, дрожь от боязни, что тебя раскусят. Первый парень сомнительной внешности, который бросается проводить тебя домой к сбитым с толку, но еще молодым родителям. Тот первый волнующий фильм, который ты смотришь в одиночестве в темном кинозале, и первый раз, когда ты сама выезжаешь на магистраль, трепеща за рулем. Когда ты впервые заполняешь налоговую декларацию и чувствуешь себя серьезным взрослым человеком. Первый раз, когда тебя бросают и ты неожиданно для себя справляешься с этим. Или когда ты лишаешься девственности, но на самом деле ничего не меняется. Первая одинокая ночь в твоей первой квартире... Моменты радости, грусти и выброс адреналина, знаменующий конец или начало новой эры. Ты с нежностью вспоминаешь о тех моментах, благодаря которым повзрослела. И хотя то, что бывает в первый раз, случается все реже, оно все же случается. Просто приобретает новые, более сложные формы.

Когда несколько лет назад ты обнаружила у себя первый седой волос, это, как ни странно, не слишком задело тебя, потому что у кого-то из твоих подруг он появился еще в двадцать пять.