MARIE-PASCALE & HERVÉ ANSEAUME
ILLUSTRATIONS D'ASTRID CORNET

NOUVELLE ÉDITION
MISE À JOUR

GUIDE DE SURVIE DE LA CINQUANTAINE

Par les créateurs de TOPITO

LEDUC HUMOUR

5 preuves irréfutables que, ça y est, vous faites partie des chanceux qui ont la cinquantaine !

1. On vous a offert ce livre.
2. Vous avez au moins un ami de votre âge qui s'appelle Patrick ou Philippe.
3. Vous complexez du dessous de bras qui pend.
4. Ça fait longtemps que vous n'avez pas vomi après une soirée arrosée.
5. Vos enfants vous fatiguent, vos parents aussi.

10 listes inédites pour les nouveaux cinquantenaires

À 50 ANS, VOUS N'ÊTES PAS VIEUX, VOUS ÊTES VINTAGE !

Marie-Pascale et Hervé Anseaume ont passé la cinquantaine, ils savent donc de quoi ils parlent ! Sachez cependant qu'ils ne souffrent d'aucune sénilité et qu'une tablette tactile trône sur leur table de chevet, en lieu et place du dentier. Ils sont déjà auteurs du *Guide de survie des jeunes grands-parents* et du *Guide de survie des jeunes retraités*, aux éditions Leduc humour.

ISBN : 978-2-36704-324-1

9,90 euros
Prix TTC France

éditeur écoresponsable

Rayon : Humour

editionsleduc.com
LEDUC HUMOUR

GUIDE DE SURVIE
DE LA
CINQUANTAINE

MARIE-PASCALE & HERVÉ ANSEAUME
ILLUSTRATIONS D'ASTRID CORNET

GUIDE DE SURVIE DE LA CINQUANTAINE

LEDUC HUMOUR

Des mêmes auteurs, aux éditions Leduc humour

Guide de survie de la soixantaine, 2020.
#Balance tes petits-enfants, 2018.
Guide de survie de la jeune grand-mère, 2018.
Chic, ils arrivent, ouf, ils repartent !, 2017.
Guide de survie des jeunes retraités, 2016.
Guide de survie des jeunes grands-parents, 2015.

Leduc Humour est une marque des éditions Leduc
Découvrez la totalité du catalogue Leduc et
achetez directement les ouvrages qui
vous intéressent sur le site :

www.editionsleduc.com

Retrouvez toute l'actualité Leduc Humour
sur les réseaux sociaux

Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.
Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité. Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.

Cet ouvrage est une nouvelle édition du livre du même titre
paru aux éditions Leduc en 2020.

Design de couverture : Antartik
Illustrations : Astrid Cornet
Maquette : Émilie Guillemin
Préparation de copie : Camille Le Dain
Adaptation de la maquette : Fabrice Del Rio Ruiz

© 2025, éditions Leduc Humour, une marque des éditions Leduc
76, boulevard Pasteur
75015 Paris

ISBN : 978-2-36704-324-1

SOMMAIRE

Avant-propos 11

Introduction : Les 10 événements qui ont marqué votre année de naissance 15

Ode aux quinquas 33

Vous et le temps qui a (un petit peu) passé 57

Vous et votre famille 97

Vous et votre travail 127

Quinquas, mode d'emploi 153

Conclusion 185

AVANT-PROPOS

Allez, avouez-le, amis quinquas : quand vous avez eu 50 ans, la panique s'est emparée de vous. De sombres pensées vous ont traversé la tête : « j'ai un demi-siècle », « j'ai basculé dans la vieillesse », « c'est l'automne de ma vie », « j'ai pas de Rolex », « je perds mes cheveux », « j'ai de la bedaine », « je sens les premières chaleurs de la préménopause », « l'arthrite me guette », « le doute m'habite », « putain, ce mal de *dos* », « qu'est-ce que j'ai foutu de mes lunettes ? », « qui suis-je, d'où vins-je, où vais-je ? », « quand est-ce qu'on dîne ? » et autres calembredaines et fariboles assez communément ressassées par tous les jeunes de votre âge.

Eh oui, nous avons bien dit JEUNES, car VOUS ÊTES JEUNES, et ce guide de survie que vous avez entre les mains va vous le prouver. Cette œuvre fondamentale, en passe d'être nominée au patrimoine culturel du XXIe siècle, est le fruit de milliers d'interviews, de centaines d'enquêtes menées à travers le monde entier, d'une documentation minutieuse accumulée, décortiquée et analysée en collaboration avec d'éminents sociologues, philosophes, économistes, piliers de bar et présidents de la République. Autant vous dire qu'on n'a pas lésiné sur les moyens.

Vous allez découvrir l'extraordinaire potentiel des quinquagénaires conçus dans les années 1965-1975 ; les meilleures, celles où l'économie explosait, où l'ORTF ne diffusait guère que *Le Petit*

Conservatoire de la chanson et *Âge tendre et tête de bois*, laissant largement le temps à vos parents de se consacrer à la gaudriole après le journal télévisé de Léon Zitrone.

Vous allez comprendre pourquoi vos grands-parents vous semblaient vieux à 50 ans alors qu'aujourd'hui, vous avez la vie devant vous au même âge. Pourquoi, alors que vos enfants quittent un à un le nid familial, vous prévoyez votre prochain trek au Népal, une virée à moto avec des copains et du ski hors piste l'hiver prochain.

Vous allez savoir pourquoi l'annonce de la grossesse de votre fille aînée vous a sidérés (« Comment ça, mais elle a 12 ans !! »). Non, elle a 22 ans, un copain depuis cinq ans et vous l'avez eue à 30 ans. Et que vous le vouliez ou non, vous allez être grands-parents en accueillant vos premiers « Chicoufs ». Chi-quoi ? Chicoufs, autrement dit vos petits-enfants que vous pourrez résumer par le slogan « Chic, ils arrivent ! Ouf, ils repartent ! »

Et cette retraite qui vous semblait si lointaine hier encore, avouez que vous commencez à y penser. Certains de vos contemporains du milieu des années 1960 en profitent déjà, les veinards.

Chers quinquas, attachez vos ceintures, donnez-nous la main et bienvenue dans votre époustouflante et nouvelle tranche de vie !

MENOPAUSE
LA BEDAINE
PRESBYTIE
TAC-TIC-TAC
CHEVEUX BLANCS
ARTHROSE
DIABÈTE
BIENVENUE EN QUINQUANIE
50
J'PEUX PAS RESTER UN PEU EN QUADRANIE ?

INTRODUCTION : LES 10 ÉVÉNEMENTS QUI ONT MARQUÉ VOTRE ANNÉE DE NAISSANCE

Le principal événement de votre année de naissance, c'était votre naissance, bien sûr. Mais il s'est passé aussi quelques petites choses dérisoires, juste avant et juste après. La preuve par 100.

Top 10 des événements en 1965

1. **7 février :** l'US Air Force lance sa première offensive aérienne directe sur le Nord-Viêtnam.
2. **18 mars :** première sortie dans l'espace pour un cosmonaute. Le Soviétique Alexeï Leonov flotte pendant une quinzaine de minutes dans l'espace.
3. **20 mars :** France Gall remporte l'*Eurovision* en direct de Naples grâce au titre écrit par Serge Gainsbourg, « Poupée de cire, poupée de son ».
4. **19 juin :** Boumédiène renverse Ben Bella en Algérie.
5. **13 juillet :** promulgation en France d'une loi qui autorise la femme à travailler, à gérer ses biens et à ouvrir un compte bancaire à son nom. Whou ! (Il était temps.)
6. **16 juillet :** ouverture du tunnel du Mont-Blanc.
7. **29 octobre :** enlèvement de Ben Barka, principal opposant du roi Hassan II, devant la brasserie Lipp à Saint-Germain-des-Prés. Son corps n'a jamais été retrouvé.
8. **9 novembre :** New York est sans courant pendant 14 heures. La plus grande panne d'électricité de l'histoire plonge 30 millions d'habitants dans l'obscurité.
9. **26 novembre :** premier satellite français dans l'espace. La France devient la troisième puissance spatiale mondiale.
10. **19 décembre :** De Gaulle devient le premier président de la République élu au suffrage universel, après un deuxième tour face à François Mitterrand.

Top 10 des événements en 1966

1. **24 janvier :** catastrophe aérienne sur le Mont-Blanc. Un Boeing 707 de la compagnie Air India s'écrase avec 117 passagers à bord.
2. **1er mars :** sortie de *Pour une poignée de dollars*, de Sergio Leone. Filmé dans la Sierra espagnole, ce western fondateur offre à Clint Eastwood son premier grand rôle.
3. **7 mars :** la France se retire de l'OTAN à l'initiative du général de Gaulle, qui refuse de voir la politique nucléaire américaine dominer l'organisation.
4. **7 avril :** après 80 jours de recherche, une bombe H perdue par l'US Air Force est retrouvée en Méditerranée, à 840 m de fond.
5. **9 avril :** mariage de Sophia Loren et Carlo Ponti à Sèvres, et cette fois, c'est la bonne ! Leur premier mariage en septembre 1957 avait été annulé pour bigamie – Carlo Ponti n'était alors pas encore divorcé.
6. **18 août :** début de la Révolution culturelle chinoise.
7. **27 août :** Francis Chichester part sur le ketch *Gipsy Moth IV* de Plymouth, d'où il reviendra le 28 mai 1967 après avoir fait le tour du monde, avec une seule escale à Sydney.
8. **29 août :** à San Francisco a lieu le dernier concert des Beatles.
9. **10 septembre :** Johnny Hallyday tente de mettre fin à ses jours. Malgré la naissance de son fils David (le 14 août), Johnny déprime. Une cure de sommeil en Suisse le remettra sur pied.
10. **26 novembre :** inauguration de la première usine marémotrice de la Rance.