

AUDE TESSERE & NOSTRO
ILLUSTRATIONS DE CAROLINE GAUJOUR & PACCO

GUIDE DE SURVIE **QUAND TU AS** **30 ANS**



LEDUC 
HUMOUR

10 trucs pires que de vous réveiller et d'avoir 30 ans

- ❶ Vous réveiller et avoir 40 ans
- ❷ Vous réveiller sans savoir où vous êtes, ni qui vous êtes, ni pourquoi il y a un cheval dans la salle de bains
- ❸ Comprendre que le cheval, c'est vous
- ❹ Vous réveiller avec deux jambes en bois et trois poussins qui vous suivent partout
- ❺ Vous réveiller avec une énorme gueule de bois et vous rendre compte que la soirée d'hier était un team building
- ❻ Se réveiller vegan dans une famille de viandards
- ❼ Se réveiller viandard dans une famille de vegans
- ❽ Vous réveiller en poirier
- ❾ Vous réveiller très con
- ❿ Ne pas vous réveiller

Une nouvelle édition avec des listes inédites et mises à jour pour découvrir ces petites situations qui transforment une génération de jeunes adultes en experts du plaid et des rendez-vous chez l'ostéo.

LA TRENTAINE VOUS DONNE ENVIE DE MOURIR ? NE BOUGEZ PAS, ON S'OCCUPE DE TOUT, ET ON VA MÊME ESSAYER D'ÊTRE DRÔLE.

Aude Tessere a 29 ans depuis 13 ans. Du coup, quand on lui a proposé d'écrire un livre sur la trentaine, elle n'a pas bien compris de quoi il s'agissait. Mais comme elle était très sympathique, on a décidé de lui laisser sa chance. Dans ce livre, elle n'a écrit que les virgules.

Nostromo (Nostro pour les intimes) était membre de la secte Topito.com au sein de laquelle il a œuvré pendant de longues années. Il se démarque par sa taille hors du commun lui ayant permis de décrocher le poste tant convoité de « changeur d'ampoule officiel ».

ISBN : 978-2-36704-457-6



9

782367 044576

6,50 euros
Prix TTC France



Rayon : Humour

LEDUC
HUMOUR

AUDE TESSERE & NOSTRO

GUIDE DE SURVIE
QUAND TU AS
30 ANS

LEDUC 
HUMOUR

DANS LA MÊME COLLECTION

Guide de survie des jeunes retraités, édition collector, 2026.

Guide de survie de la jeune grand-mère, 2025.

Guide de survie de la cinquantaine, 2025.

Guide de survie du jeune papa, édition augmentée, 2023.

Guide de survie de la jeune maman, édition collector, 2022.

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.



Illustration de couverture : Caroline Gaujour

Illustrations intérieures : Pacco

Préparation de copie : Camille Le Dain

Maquette : Émilie Guillemin

Adaptation de la maquette : Fabrice Del Rio Ruiz

© 2026, éditions Leduc Humour, une marque des éditions Leduc
76, boulevard Pasteur
75015 Paris

ISBN : 978-2-36704-457-6

SOMMAIRE

10 CHOSES À SAVOIR AVANT DE LIRE CE LIVRE	5
30 ANS, ÇA Y EST	7
QUOTIDIEN.....	35
AMOUR	61
ENFANTS.....	83
LOISIRS	101
NOSTALGIE	115
DEVENIR PROPRIÉTAIRE	131
BOULOT ET ADMINISTRATION	145
CONCLUSION : LE PETIT QUIZ DU BON TRENTENAIRE.....	157

10 CHOSES À SAVOIR AVANT DE LIRE CE LIVRE

- 1.** La personne qui vous a offert ce livre ne savait pas comment marquer le coup pour vos 30 ans, et c'est à cinq minutes de vous rejoindre qu'elle est tombée sur ce bijou. Plutôt pauvre mais généreuse de cœur, elle sait combien le cap est difficile à franchir. Vous avez entre les mains un guide précieux, utile, drôle, et thérapeutique.
- 2.** Si vous vous êtes procuré ce livre vous-même, ça veut dire que vous, ça ne va pas trop. Et que vous flippez sévère à l'idée d'avoir 30 ans (ou depuis que vous les avez). Mais nous allons vous aider.
- 3.** Les auteurs ont beaucoup bu lors de la rédaction, parce qu'écrire sur la trentaine n'a fait que remuer le couteau dans la grosse plaie de leur vieillesse prématurée.

4. Ce livre s'adresse à tout le monde, parce que personne n'échappe aux 30 ans. Les auteurs ont fait de leur mieux pour que chacun-e s'y retrouve, peu importe son genre, son signe astrologique, et le nombre de fois qu'il/elle/iel a demandé à ChatGPT : « Est-ce que 30 ans c'est vraiment vieux ? »
5. Les auteurs ont hésité à vous tutoyer lors de l'écriture, histoire d'insuffler un vent de fraîcheur sur vos 30 ans, mais finalement non.
6. Le jour où les auteurs ont écrit cette introduction, le risque de pluie selon l'iPhone était de 10 % et l'indice UV de 0.
7. Il est important de lire certaines listes avec second degré, sinon votre vie pourrait vriller.
8. Aude Tessere a roulé sa première pelle à 14 ans sur les L5, mais Nostromo ne veut pas révéler l'âge de son premier rapport sexuel.
9. Vous êtes quelqu'un de bien.
10. Le saviez-vous ? Une fois dans sa coquille, l'escargot a l'anus au-dessus de la tête.

30 ANS, ÇA Y EST

10 phrases à répondre quand on vous dit « ça y est, t'es vieux »

1. Je suis pas vieux, j'ai de l'expérience.
2. Je suis pas vieille, je suis mûre.
3. Je suis pas vieux, p'tit con.
4. Je suis pas vieille, j'ai roulé ma bosse.
5. Je suis pas vieux, je suis sorti mardi soir.
6. Je suis pas vieille, sale jeune.
7. Je suis pas vieux, j'ai Snapchat.
8. Je suis pas vieille, mes parents sont vivants.
9. Je suis pas vieux, regarde : « SIX SEVEN SIX SEVEN ».
10. Je suis pas vieille, j'ai les tétons qui visent droit devant.

14 bonnes raisons de fêter vos 30 ans

1. Vous allez finir bourré et vous aimez bien ça.
2. Vous avez repéré des enceintes à 500 euros.
3. Et vous avez des amis riches.
4. Mamie va sortir le chéquier (même si vous ne l'invitez pas).
5. La prochaine dizaine, ce sont les 40 ans.
6. Vous allez entendre 19 fois dans la soirée « Tu ne les fais pas ».
7. C'est un bon prétexte pour inviter votre ex et la pécho.
8. Avant d'arrêter de fumer, vous allez pouvoir fumer.
9. Vous n'avez rien à faire samedi prochain.
10. Vous adorez être le centre de l'attention.
11. Vous pourrez choisir toute la musique.
12. Vous ne voulez pas rester seul pour passer le cap.
13. Vous ne vous marierez jamais, c'est toujours ça de fiesta.
14. Ou bien vous venez de divorcer, c'est toujours ça de fiesta.

Les 2 bonnes raisons de ne pas les fêter

1. Vous n'avez pas d'amis.
2. Vous aurez toujours 29 ans.

9 trucs qui arrivent toujours le jour de son anniversaire

1. Vous recevez un message d'un numéro que vous ne connaissez pas

Arrive un SMS d'un numéro non enregistré qui vous souhaite un joyeux anniversaire. Très souvent en anglais avec plein de points d'exclamation : « Happy Birthday !!! » Dans le doute, vous répondez merci.

2. Quelqu'un vous demande : « T'es né à quelle heure ? »

On s'en fout, mais il y a toujours quelqu'un que ça travaille et qui, selon votre réponse, vous souhaitera votre anniversaire ou s'exclamera : « Ah bah, j'attends un peu alors, t'es pas encore né(e) ! »

3. Un gros lourd bousille votre mur Facebook

Un petit rigolo poste sur votre mur une photo qu'il trouve très drôle, par exemple un cliché de Casimir ou des gros boobs. Et parce que ça fait un peu d'animation sur votre compte (que vous n'utilisez plus).

4. Votre première surprise au réveil est un mail de la SNCF

Alors que vous êtes dans la hâte de découvrir qui pense à vous, votre boîte de réception est vide. Cependant la SCNF vous a écrit, ELLE, et vous propose une réduction de 1 euro sur votre prochain billet de train.

5. Un mec content vous écrit à minuit

« Je suis le premier !!! » Cette personne appartient à une espèce rare : celle des gens toujours contents. En général, c'est cette même personne qui arrivera en avance à votre soirée d'anniversaire en vous disant : « Tiens, je t'ai fait une quiche au thon. »

6. Votre mère vous envoie une photo de vous bébé

Chaque année, c'est la même, la seule de vous bébé qu'elle a dans son téléphone portable. Elle ajoute un petit « Le temps passe !!! Il y a 30 ans, je donnais tout et j'ai mis au monde ce gros bébé ! »

7. Votre grand-père vous appelle la veille (du coup, c'est un truc qui vous arrive la veille)

Ça fait un mois qu'il pense à votre anniversaire. Il est tellement heureux de vous appeler qu'il craque avant.

8. Un vieux pote vous envoie un message inutile sur Facebook

Il y a toujours ce mec que vous n'avez pas vu depuis dix piges qui trouve ça cool de vous souhaiter votre anniversaire parce que Facebook le lui suggère. Du coup, il vous demande : « Sinon, tu deviens quoi ? » C'est juste la question la plus emmerdante du monde.

9. Vous attendez un signe de vie de votre ex

Si vous venez de vous faire larguer, vous avez espoir que votre grand amour revienne. Parce que c'est votre jour. Mais il ne se passe rien. Pour vous consoler, vous vous répétez que ce n'est pas votre dernier anniversaire (enfin dans la mesure du possible).

10 trucs pires que de vous réveiller et d'avoir 30 ans

1. Vous réveiller et avoir 40 ans.
2. Vous réveiller sans savoir où vous êtes, ni qui vous êtes, ni pourquoi il y a un cheval dans la salle de bains.
3. Comprendre que le cheval, c'est vous.
4. Vous réveiller avec deux jambes en bois et trois poussins qui vous suivent partout.
5. Vous réveiller avec une énorme gueule de bois et vous rendre compte que la soirée d'hier était un team building.
6. Se réveiller vegan dans une famille de viandards.
7. Se réveiller viandard dans une famille de vegans.
8. Vous réveiller en poirier.
9. Vous réveiller très con.
10. Ne pas vous réveiller.

15 trucs qui vous semblent dater d'hier, mais c'était « y a plus de dix ans en fait »

1. La coupe du monde 98
2. Votre nom sur les listes de résultat du baccalauréat
3. Vos premiers poils pubiens
4. Le bug de l'an 2000
5. La mort de La Boule de Fort Boyard
6. Pokémon GO
7. La saga Harry Potter
8. Votre rupture avec Camille en 4^e B
9. *Avatar* au cinoche
10. Votre mère enceinte de votre frère
11. L'affaire Dupont de Ligonnières
12. Le lancement de la TNT
13. Le 7-1 de l'Allemagne face au Brésil
14. La cigarette dans les bars
15. À QUOI ÇA SERT D'AVOIR DES VÊTEMENTS SI ON PEUT RIEN FAIRE DEDANS