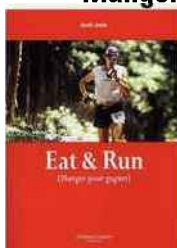




Manger pour gagner



La fièvre de la course de longue distance en pleine nature n'en finit pas de gagner les sommets. L'ultra-marathonien américain Scott Jurek est l'un de ses héros.

Il était un personnage-clé de "Born to run", best-seller de Christopher Mac

Dougall où, à l'instar de ces Indiens du Mexique, infatigables coureurs de fond, il devenait adepte du minimalisme. Là, il nous livre secrets et recettes d'une alimentation végétarienne, et même végétalienne, qui a fait de lui un as du trail. Pour mieux courir. Pour mieux vivre.

Eat and run, de Scott Jurek, éditions Guerin, 320 pages, 25 €