



LES ACTUS



Hardrock 2007

©Luis Escobar



©Jenny Uebler

3 CONSEILS DE SCOTT JUREK

POUR PROGRESSER DANS VOTRE ALIMENTATION ET EN FAIRE L'ALLIÉE DE VOTRE PERFORMANCE.

Multiple vainqueur de la Western State, du Spartathlon et de nombreux ultra-marathons, l'américain vient de publier aux éditions Guérin son livre « Eat and Run, manger pour gagner ». Dans un récit passionnant et haut en couleur, il nous livre son expérience en matière de course à pied, combien courir est devenu un mode de vie pour lui mais aussi comment la nutrition fait partie intégrante de sa réussite. C'est en effet une prise de conscience de la nécessité pour lui de manger plus sainement qui est à l'origine de l'amélioration de ses performances et il n'a ensuite cessé de progresser en devenant végétarien puis végétalien. Nous l'avons rencontré lors du dernier salon du Running à Paris, et nous en avons profité pour lui demander quelques conseils...

1/ Entrez dans la cuisine !

« Il ne faut pas avoir peur de se lancer. Chacun d'entre-nous est capable de cuisiner, il suffit de s'y mettre et on peut prendre beaucoup de plaisir à cela. Très rapidement, on se prend au jeu et on invente de nouvelles recettes. Il faut admettre l'idée que cela prend un peu de temps, mais très vite on se prend au jeu. »

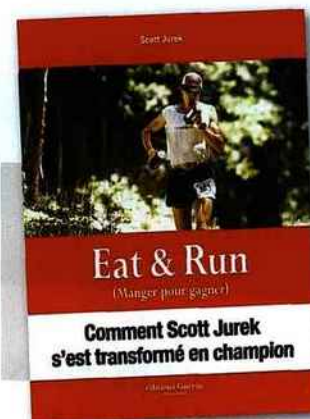
2/ Choisissez vos producteurs et vos produits

« Il est essentiel de bien choisir ses fournisseurs et les circuits de distribution. Prioritairement bio, bien sûr, mais aussi choisir des nouveaux produits. Cela devient de plus en plus facile. Avant, je voyageais avec un véritable arsenal d'ingrédients pour être sûr de pouvoir m'alimenter correctement. C'est aujourd'hui plus facile car de plus en plus de producteurs ont conscience de l'importance de ce problème et on trouve beaucoup plus facilement qu'avant les bons ingrédients. »

3/ Soyez curieux

« Pour moi c'est le secret de la réussite en matière d'alimentation. Manger sainement requiert une bonne dose d'inventivité, car il faut arriver à réunir les bons ingrédients, imaginer des recettes variées pour ne pas lasser, tout en respectant des règles assez strictes. C'est encore plus important quand on est végétarien voire végétalien car on peut croire au départ qu'il n'y a pas beaucoup de solutions possibles. Pourtant, plus j'avance dans le domaine, plus je trouve de nouvelles recettes ! » (NDLR : il y a plein de recettes à découvrir dans son livre)

« ...bien entendu, ces 3 conseils basiques doivent être précédés du principal : avoir conscience du fait que votre alimentation constitue votre véritable carburant, et que de la qualité de ce carburant peut réellement impacter votre niveau de performance. Je parle ici de résultats à court terme mais encore plus de long terme, avec une plus grande longévité assurée dans le sport. Personnellement, j'ai aussi remarqué une bien meilleure récupération après les courses depuis que je suis devenu végétarien... »



Dans Eat and Run, Scott Jurek rythme et enrichit son récit de nombreuses recettes de cuisine végétarienne, où l'on comprend effectivement qu'avec un peu d'imagination, on n'est pas condamné à manger triste si on veut bien s'alimenter...

« Eat and Run - Manger pour gagner »
320 pages, 25 euros. Ed. Guérin.