

## Livre : Tous des Héros, Comment Chris McDougall a redécouvert les secrets ancestraux de la force !

Comment Chris McDougall a enquêté à partir des résistants crétois pour redécouvrir les secrets de la force et surtout de l'ultra-endurance : son dernier livre, *Tous des héros*, est complexe mais vaut carrément le détour !



Chris McDougall, auteur du best-seller *Born To Run* et du nouveau *Tous des Héros*.

Dire que le livre de **McDougall** surprend est un euphémisme : mais l'auteur du best-seller **Born To Run** (éd. Guérin), qui a initié le minimalisme dans la chaussure de trail il y a cinq ans, n'est pas n'importe qui. Il nous entraîne cette fois en Crête, sur la trace d'officiers du **SAS** britannique traqués pendant la Deuxième Guerre mondiale. Sans autre ressource que le **fameux régime crétois** – légumes frais, olives, noix, ni pain ni sucre – ces hommes vont tenir tête aux 80000 soldats du IIIème Reich lancés à leurs trousses après qu'ils aient enlevé l'un des deux généraux nazis, un fait d'armes sans équivalent. McDougall s'est posé une simple question : mais comment ont-ils tenu ?

La réponse de McDougall est simple : **en se privant** du carburant qui d'habitude nous nourrit avant l'effort : **des glucides** et du sucre. McDougall tire le fil de sa réflexion sur l'endurance et livre une démonstration fascinante. Sans glucides, ces combattants de l'ombre ont dû puiser dans leurs réserves de graisse, mais faut-il encore que les habitudes, forcément contraintes en temps de guerre, suivent. Et c'est la clé du raisonnement de McDougall : les *Brits* ont tenu grâce au régime crétois autant qu'à l'absence de glucides – comme les héros antiques. Banni également, le sucre.

La force du livre réside autant dans cette hypothèse "*game changer*" – en allant à l'encontre de ce que la plupart des nutritionnistes du sport conseillent aujourd'hui – que dans les détours qu'emprunte McDougall pour retrouver les secrets de l'endurance des héros de l'Antiquité. Des indices qui s'accumulent au fil de l'enquête,



[Visualiser l'article](#)

évidents comme le **paléo-fitness** avec **Erwan Lecorre** (cf Wider #7), ou plus improbable, les adeptes du **Parkour**. L'idée de mêler un récit de guerre – au demeurant haletant – et une démonstration de nutritionnisme paraît dingue, mais McDougall s'en sort. Brillamment puisqu'il donne envie d'essayer sa méthode !

**Tous des Héros, Comment une bande de hardis tocards a redécouvert les secrets ancestraux de la force. Par Chris McDougall.**

Guérin, éditions Paulsen, 352 p, 25 €.