



Le livre dont vous êtes les Héros



« **Tous des héros** » : découvre en un livre l'Héros(ine) qui sommeille en toi, pour le prix d'un plateau de sushis.

Par Simon REDON

Après l'immense succès de « Born to Run », véritable ode à la course à pieds, Christopher McDougall revient avec « Tous des Héros », un nouveau pavé dans la mare... Mind blowing !

Sur les traces des Héros de l'antiquité

L'auteur nous emmène en Crète, berceau des mythes et légendes qui façonnèrent notre civilisation. Le fil conducteur, c'est l'histoire de la résistance crétoise. Ou comment une bande d'éleveurs de chèvres, aidés d'une poignée de maquisards britanniques, tinrent tête à l'armée allemande. A travers une enquête richement documentée, McDougall tente de répondre à ces questions: **Qu'est ce qu'un Héros ?** Pourquoi certaines personnes agissent-elles de façon héroïque ? Et comment sont-elles allées puiser dans des ressources dont elles ne soupçonnaient même pas l'existence ?

Aux quatre coins du monde

Durant près de trois ans, le journaliste américain a littéralement explosé son compte Flying Blue. De la forêt tropicale du Brésil, aux laboratoires d'éminents spécialistes de la neurologie et de la bio-mécanique, en passant par les friches industrielles de la banlieue londonienne, il a poussé l'expérience jusqu'à mettre en pratique les conseils et observations recueillis durant ses voyages, avec des résultats édifiants. Dès les premières pages, l'auteur dévoile quelques uns des **secrets des héros légendaires de l'antiquité**.

Tu veux améliorer ta VMA ? Apprends à ralentir, et tape dans le gras !

« *Les héros apprenaient comment **utiliser les lipides** pour ne pas être tributaires du sucre et de ses à-coups, comme nous le sommes presque tous aujourd'hui. Près d'un cinquième de notre masse est constituée de stocks de graisse, une **source d'énergie de premier choix**, prête à l'emploi et en qualité suffisante pour franchir des montagnes sans rien avaler... A condition de savoir l'utiliser.* »

Premier crochet au foie. En gros le type est en train de nous dire que les glucides nous bousillent la chaudière ?

Tu veux sauter plus haut, lancer plus loin, ou neutraliser un assaillant ? Utilise ton fascia !



[Visualiser l'article](#)

« *Les héros n'avaient pas non plus besoin d'une musculature énorme, mais s'en remettaient plutôt à la **finesse et à l'efficacité de leurs fascias**, ces tissus conjonctifs qui fonctionnent comme de puissants élastiques* »

Direct, crochet, uppercut en pleine mâchoire. Le type remet ça et nous explique que nous avons toutes et tous une sorte de costume en élasthane, genre Spiderman, qui recouvre nos muscles ? On a ça sous la peau depuis le début ? WTF

T'as l'étoffe d'un Héros ?

Toutes ces révélations, enrichies d'anecdotes sont disséminées et détaillées au gré de la narration. Habilement placées pour tenir le lecteur en haleine jusqu'au bout, et ça marche ! Mais le plus grand secret des Héros de l'antiquité, et celui qui sommeille en nous tous, tu le découvriras à travers l'histoire de Paddy, Xan, Georges, Yanni, et les autres. Une très belle histoire, aussi divertissante, qu'instructive, servie par une traduction remarquable de Jean-Philippe Lefief.

Tous des Héros, Christopher McDougall, éditions Paulsen, 440 pages, ISBN 9782352211853.

Disponible dans toutes les bonnes librairies !