



Corps humain : débat autour du livre “Tous des héros”

Chamonix-Mont-Blanc

« Tous des héros » à la boutique Guérin

Jeudi, dans le cadre du festival Culture Trail, la boutique Guérin recevait un trio enthousiasmé par les ressources du corps humain dévoilées par Christopher McDougall, dans son livre “Tous des héros” (éditions Paulsen).

Chantal Hébert, créatrice de ce festival prometteur, Jean-Philippe Lefief, traducteur de l'ouvrage, et Frédéric Brigaud, ostéopathe consultant en biomécanique humaine et auteur (“Corriger le pied sans semelle”), tous trois étaient réunis autour d'une lecture et d'un débat.

« Les moyens de s'auto-guérir »

Jean-Philippe Lefief traduit, court, est adepte du régime paléolithique depuis huit mois très concluants.

Il explique: « Christopher McDougall, dont j'avais déjà traduit “Born to run”, a changé trois fois ma vie: il m'a fait devenir traducteur, il m'a réappris à courir (en posant l'avant du pied...), il m'a surtout réappris à m'alimenter, à transformer les graisses (des lipides) en glucides. »

Et de poursuivre: « “Tous des héros”, c'est un livre-monde avec une histoire toutes les deux pages, qui suit un fil rouge: l'enlèvement historique du général grec Kneipe, en 1943, par un petit groupe de résistants, notamment crétois, qui, de par leur mode de vie, disposaient de facultés extraordinaires. Outre qu'il nous entraîne dans ses histoires de héros, le livre, comme un guide pratique, nous donne les moyens d'en devenir nous-mêmes... »

Frédéric Brigaud va dans le même sens. Debout sur la table, il décrit le potentiel insoupçonné de la voûte plantaire: «

Rien n'est figé, il existe de la gymnastique posturale. On peut trouver les moyens de s'auto-guérir. »

On évoque des héros modernes: Cristiano Ronaldo, ou le trailler Dawa Sherpa: « un athlète complet, soit un athlète globalement fluide »...

Avant d'aborder des secrets ordinaires: réguler sa glycémie, marcher pieds nus...

