**Michel Preud’homme**

**Parrain de *La Quinzaine des Jeunes* – The Mastercooks of Belgium**

**Pourquoi et comment êtes-vous devenu le parrain de la Quinzaine des Jeunes des Mastercooks ?**

*Je suis devenu parrain parce que mon ami Cédric Poncelet me l’a demandé. Et parce que je trouve que c’est une très bonne initiative pour faire découvrir aux plus jeunes une certaine cuisine qui ne leur est pas toujours accessible.*

**Que représente pour vous une association telle que celle des Mastercooks of Belgium ?**

*Pour moi Mastercook est la réunion de tous les meilleurs chefs de Belgique. Si on peut comparer au football je dirais que c’est l’équipe nationale de la gastronomie.*

**Quel est votre type de cuisine préférée ?**

*Je suis très éclectique au niveau de mes choix gastronomiques et ce que j’aime c’est surtout la variété. Il y a des moments où il est agréable de manger dans une brasserie et d’autres où l’on prend le temps de déguster des saveurs spéciales dans un restaurant gastronomique. Pour moi aller au restaurant est surtout un moment de partage avec la famille ou les amis.*

**Quelle était votre mode d’alimentation en tant que grand sportif ? Aviez-vous un régime alimentaire particulier ? Etiez-vous aidé par un diététicien, un nutrithérapeute, …**

*J’ai toujours veillé à avoir une alimentation saine durant toute ma carrière et surtout à manger des choses que je digérais très bien car il est impossible de prester sportivement si l’estomac est lourd.*

*Bien sûr avant les matches nous mangions en commun et c’était le médecin du club qui décidait des menus.*

*A l’heure actuelle, vu l’évolution professionnelle, beaucoup de clubs font appel à des diététiciens et les joueurs sont suivis individuellement afin de les préparer optimalement durant toute la saison. J’ai connu beaucoup de joueurs qui devaient faire attention car ils prenaient facilement du poids mais, en ce qui me concerne, je n’ai jamais dû me priver de manger car je n’ai pas tendance à grossir.*

**Quel est le mode d’alimentation du « sexygénaire » que vous êtes aujourd’hui ? Quels sont vos conseils « alimentaires » et/ou d’hygiène de vie pour, comme vous, garder la forme après 60 ans ?**

*Je n’ai pratiquement pas changé ma manière de manger car j’aime me sentir bien. Donc les bonnes choses oui mais toujours avec modération. La seule différence est que maintenant je me permets un peu plus d’apéritifs et de vin pour accompagner les repas.*

**Quels sont vos projets au lendemain de votre sortie du Standard ?**

*J’ai arrêté toute activité professionnelle pour l’instant. Après une carrière bien remplie que ce soit en tant que joueur, entraîneur ou dirigeant de club, j’avais besoin pour une fois dans ma vie de vivre en liberté totale et de respirer, de ne plus être soumis à des horaires drastiques, ce qui a été le cas durant toute ma vie. J’avais cette envie de profiter de week-ends, par exemple, que je n’ai jamais eu dans un métier de spectacle comme le football, envie de voyager et de voir autre chose qu’un aéroport, un hôtel et un stade de football car même si je suis allé dans un grand nombre de pays, j’ai rarement eu l’occasion de les visiter.*

*Cela va-t-il être définitif ou pas, je ne le sais pas mais ce qui est certain c’est que je me sens bien pour le moment avec cette vie un peu plus relaxante.*

***Interview****: Joëlle Rochette – Septembre 2021*