

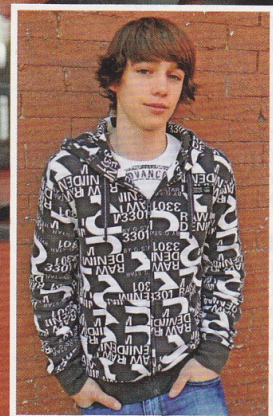
 EXCLUSIF

Il nous invite
au gymnase

JOEY SCARPELLINO:

« J'AI ÉTÉ ANO »

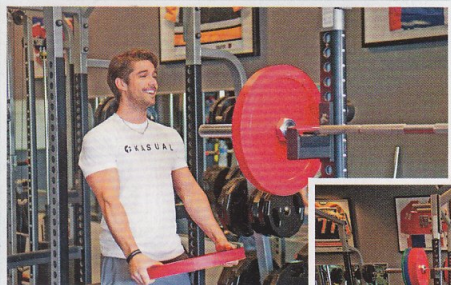
Joey Scarpellino a une discipline de mise en forme exceptionnelle depuis l'âge de 10 ans. Maintenant âgé de 18 ans, il a déjà été victime d'anorexie et a décidé de se prendre en main depuis ce jour. Il nous a donc invités au gymnase pour nous parler de sa discipline alimentaire et physique, en compagnie de son entraîneur Félix Daigle du Club athlétique Mansfield.



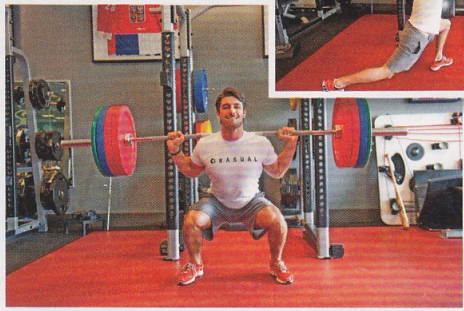
Lorsqu'il a commencé dans la série Les Parent, Joey était obsédé par ce que les autres pouvaient penser de son corps.

Photos: Zaza Moud

ALLO VEDETTES
27 AVRIL 2013



Le jeune acteur a un plaisir fou au gym!



L.D.: D'où vient ce goût pour la mise en forme?

J.S.: «Quand j'étais plus jeune, j'étais plutôt gras. Mon médecin me disait que j'étais au-dessus de mon poids santé. Pendant un été, j'ai été anorexique, j'ai arrêté de manger. Je buvais seule-

À quoi peut ressembler ton alimentation?

«J'ai coupé le blé, car j'ai découvert que j'avais une intolérance qui fait enfler le bas de mon ventre. Je dois trouver le moyen de bien manger n'importe où, car je suis parfois sur la route.



Son entraîneur, Félix Daigle, avoue que Joey est très compétitif. C'est pourquoi il doit s'assurer qu'il ne va pas trop rapidement lors de ses entraînements pour éviter les blessures.

«Non. Je les influence à bien manger, mais je le fais en niaisant. Mon ancienne copine a même pris un entraînement au même gym que moi, mais c'est elle qui le voulait. Je lui ai seulement donné le coup de pouce nécessaire.»

j'ai eu le bon traitement. Ça va vraiment mieux maintenant.»

Question à son entraîneur, Félix Daigle

Comme Joey est compétitif, est-ce qu'il faut s'assurer qu'il ne revient pas trop rapidement à l'entraînement pour ne pas aggraver sa blessure?

F.D.: «Il faut toujours s'assurer que notre client nous dit la bonne chose. Joey est compétitif et super performant, mais il faut veiller à ce qu'il ne mette pas la pédale au fond trop rapidement. Je m'assurais donc que tout était correct, et il a récupéré rapidement.»

Quel genre de programme d'entraînement préparez-vous pour Joey?

«Je m'assure de bien doser ses entraînements. Quand on a poussé fort pendant une

REXIQUE»

ment de l'eau et du 7 Up. J'ai perdu tout mon gras, mais j'avais mal au ventre. Mon médecin m'a fait passer des tests, et c'était dans ma tête finalement. Quand je l'ai appris, ça a frappé mon orgueil. C'est à ce moment que j'ai décidé de prendre mon poids en muscle. J'ai été obsessif. Je suis très strict envers moi-même. C'est un peu comme une drogue lorsque je m'entraîne. Si je passe une semaine sans m'entraîner, je ne me sens pas bien.»

Est-ce que ton entraînement à l'âge de 10 ans inquiétait tes parents?

«Non parce que lorsque j'étais petit, ils s'obstinaient pour que je prenne soin de moi. Ils étaient donc contents que je me prenne en main, surtout après l'anorexie. Maintenant, c'est réglé, mais quand j'étais jeune, je ne me permettais rien. Maintenant, je peux tricher parfois.»

Je mange beaucoup de viande, du poulet, du saumon. Pour déjeuner, je peux manger neuf blancs d'œufs avec deux jaunes, et parfois je me permets du gruau, mais jamais de céréales. Je bois du lait d'amande et je mange souvent des amandes durant la journée parce que ça fait baisser le taux d'insuline.»

Depuis cinq ans, on te voit interpréter Thomas dans la série Les Parent. Étais-tu inquiet de vieillir à l'écran?

«C'était plus le cas au début. C'était même obsessif. Je ressentais une certaine pression. Maintenant, je me fous un peu de ce que les gens pensent de moi physiquement.»

Est-ce que ton obsession pour l'entraînement et l'alimentation rend la vie difficile aux amoureuses que tu as eues dans ta vie?

Tu as été blessé récemment dans le cadre d'un tournage pour l'émission Le Grand Saut et tu as dû arrêter l'entraînement. Est-ce que ça fait du bien d'y revenir?

«Je déteste ne pouvoir rien faire. Ça m'est arrivé l'année dernière

» **«Je suis très strict envers moi-même»**

alors que j'avais un poignet dans le plâtre, mais je m'entraînais quand même. J'ai eu très peur lors de ma récente blessure. Ça a craqué de mon crâne jusqu'au milieu du dos. Je n'ai rien pu faire pendant deux semaines. J'ai eu peur parce que je suis parti en ambulance et je n'étais plus capable de bouger. À l'hôpital, ils ont même eu peur que je reste paralysé. Heureusement,

semaine, on prend la suivante un peu plus relax. J'y vais en fonction de son corps, mais aussi de son horaire. Je m'assure qu'il est au sommet de sa forme. C'est la beauté d'avoir un entraîneur qui te suit. Tu as un programme qui est spécifique à tes besoins.»

Luc Denoncourt

ALLO JEDETTES
27 AVRIL 2013



ALLO
VEETTES

Joey Scarpellino

27 AVRIL 2013

Photo: Tzara Maud