NOUN

JUILLET 2014

ENQUÊTE
La Dalieh en danger

sexualité
Le Kama-Sutra version brésilienne

Spécial ÉTÉ

DOSSIERS
Guide des plages
Les plus belles maisons d'hôtes au Liban

rencontres
Angelina Jolie
Guy Manoukian
Serge Najjar

MAYA Nassar

des muscles au féminin

Elle a tout juste 27 ans et vient de remporter la première place d'une compétition de *Fitness* à Londres, catégorie bikini, réservée aux *body-builders* femmes. Maya Nassar a les courbes et les muscles qu'il faut, et le plaisir très féminin de les montrer.

Photos: Ray's Photography et DR

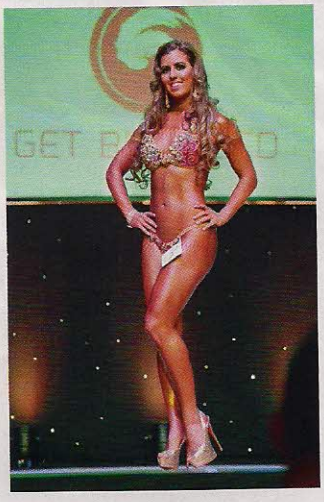
Tour de poitrine: 91 cm. Tour de taille: 66 cm. Tour de hanches: 93 cm. Taille: 1,69 mètre pour 60 kilos de muscles. Maya Nassar n'a pas toujours été mince et musclée. «Le sport ne m'avait jamais intéressée, ni le fait de manger sain, confie-t-elle. Jusqu'au jour où j'ai décidé d'essayer un vieux jeans… il m'est arrivé jusqu'aux genoux!». Née à New York d'un père libanais et d'une mère danoise, la jeune femme, qui avait alors 23 ans, venait d'achever une spécialisation en sociologie et anthropologie à l'AUB. «C'était comme une sonnette d'alarme. Je pesais 64 kilos et je me sentais grosse. J'étais mal à l'aise dans mon corps. À la plage, je ne me promenais jamais en maillot… C'est alors que je me suis inscrite dans un club de gym», raconte-t-elle. Déterminée, elle effectue des

recherches sur Internet, lit des livres de fitness et discute avec son entraîneur des exercices à faire. En trois mois elle perd 15 kilos de gras et se construit des muscles. Aujourd'hui, Maya ne ressemble pas à ces femmes bodybuilders aux muscles surdimensionnés, elle a tout simplement le corps d'une sportive de haut niveau. «J'aime manger, mais je surveille mon alimentation. Je m'offre un repas libre par semaine. C'est alors que je me permets un gâteau ou une friandise. Je fais aussi très attention aux quantités que je consomme, il ne faut jamais en abuser même s'il s'agit d'aliments sains», dit-elle avant de rajouter: «Je suis quelqu'un de gourmand, mais je fais un effort car je me dis tout le temps que rien ne vaut le fait de se sentir bien dans sa peau». Et Maya est bien dans sa tête et son corps. Elle a acquis cette confiance en perdant l'excès de poids qu'elle avait, et le sport l'a aidée à mieux gérer sa vie. «J'étais paresseuse et je n'avais aucune discipline. Lorsque j'ai démarré l'entraînement, tout a changé dans ma vie».

Entraînements intensifs

Pour se préparer aux compétitions, Maya Nassar s'entraîne six fois par semaine, entre cardio training et musculation, au moins une heure par jour, sans jamais dépasser les 90 minutes d'entraînement quotidien. «Il ne faut pas épuiser le corps», explique-t-elle.

Son entraînement n'inclut pas uniquement le sport en salle mais aussi la course à pied et la natation. Au fil des mois, l'athlète a réussi à améliorer son endurance. Elle a pris des cours de diététique sportive et de training on line et obtenu des diplômes, sans, encore, donner des cours. En attendant de concrétiser le projet d'ouvrir son propre club de gym, elle dispense ses conseils sur son blog baptisé Start Living Right.



«Je veux surtout donner du courage à tous ceux et celles qui espèrent pouvoir modifier leur apparence, mener une vie plus saine et avoir plus confiance en eux-mêmes». On y trouve ainsi toutes sortes de données: comment préserver la motivation, arrêter l'envie de manger des sucreries, comprendre son corps, manger mieux, réduire naturellement l'appétit, lire les étiquettes des aliments... Elle propose également des exercices cardio plus efficaces, les meilleurs mouvements de *bodybuilding*, ainsi que des recettes de cuisine light. «Je propose un style de vie plus sain. Les personnes qui ont des problèmes avec la nourriture me demandent mon avis, même ma famille y passe!» La partie qu'elle aime le plus dans son corps? «Mes abdominaux. Je dois encore travailler mes cuisses pour les affiner un peu», avoue-t-elle.

Aux femmes qui souhaitent un corps ferme et sculpté, elle conseille: «Il ne faut pas avoir peur de porter des altères en s'entraînant car le corps n'a pas été programmé pour produire de gros muscles», estimant que «tout le monde peut perdre du poids. Peut-être que la tâche est plus facile quand on est jeune. Mais on finit par atteindre ses objectifs avec de la persévérance». Elle en est une belle preuve.

Patricia Khoder