

Maya Nassar

Quand Nutrition et Sport font bon ménage

Jeune, enthousiaste et pleine de vie, Maya Nassar, spécialiste diplômée en Nutrition Sportive et Entraînement Professionnel, est une femme qui sait ce qu'elle veut et qui va droit au but. Déterminée à communiquer aux autres sa propre recette minceur, elle présente sur son site internet, une expérience riche d'un dur labeur, pour acquérir de belles formes. Associant sport et nutrition, elle offre des services gratuits aux internautes, en leur promettant davantage de belles surprises. Le point au cours de cette rencontre stimulante avec Prestige.

Vous avez créé un site online. Racontez-nous... C'est en août 2013 que j'ai créé par conviction, le site www.startlivingright.net qui a accueilli 8000 internautes en un mois. L'objectif est personnel. Il y a quatre ans, j'étais potelée, je voulais perdre du poids mais j'ignorais comment le faire correctement. J'ai alors décidé de me prendre en charge, résolue et déterminée à réussir cette mission. J'ai donc commencé par faire des recherches dans ce sens. J'ai suivi des cours de nutrition au Liban et à l'étranger et obtenu un diplôme international en Nutrition Sportive. J'étais vivement stimulée et enthousiaste autant pour perdre du poids que pour aider les personnes qui sont dans le même cas. J'ai également écrit beaucoup d'articles sur le sujet et depuis un an, je le fais en ligne, par hobby, en répondant à tous les mails. Le site est gratuit, c'est une première au Liban.

Quel programme proposez-vous? Je propose des programmes de nutrition et d'exercices adéquats comprenant non seulement le nombre de calories par aliment, mais aussi et surtout une qualité de nourriture, saine et équilibrée, englobant tous les groupes d'aliments. Mon programme figure sur le site et repose sur quatre points essentiels.

Lesquels? • Il faut d'abord être motivé, résolu et déterminé à vouloir changer sa forme en l'améliorant. Si l'on n'est pas pleinement convaincu de cela, l'échec sera au rendez-vous. • Ensuite vient le tour de la diète saine ou une *healthy diet*, qui comprend les bons aliments naturels et sains. • L'alimentation doit être aussi équilibrée et modérée incluant protéines, lipides et glucides, pâtes et pain complets. • Les amateurs de desserts, ce qu'on appelle les *Bad Food*, pourront enfin s'en délecter avec modération, deux fois par semaine. Mes internautes sont en majorité des femmes âgées de 20 à 50 ans.

Qu'entendez-vous par «Fit»? Fit ne veut pas dire mince, car il ne suffit pas d'être mince pour être en bonne forme. Celle-ci s'acquiert en associant sport et nutrition. ▶



Maya Nassar à l'entraînement.

Les aliments conseillés

Grade A: excellent

Il inclut les aliments riches en calories mais naturels. Il est vrai que ces aliments augmentent le poids si toutefois on ne tient pas compte des portions. Les aliments 100% naturels sont les plus nutritifs. Dans ce groupe • tous les **fruits et légumes**. • **Les glucides**: pommes de terre, riz brun, flocons d'avoine, haricots secs, lentilles, quinoa, pommes de terre douces. • **Les matières grasses**: huile de lin, huile d'olive, noix, poisson gras, avocat. • **Les protéines**: poitrine de poulet sans la peau, poitrine de dinde, blanc d'œuf, steak maigre, fruits de mer et coquilles St-Jacques. • **Les liquides**: de l'eau et du thé non sucré.

Grade B: bon

Les aliments de ce groupe sont considérés comme bons mais se différencient du groupe A par leur non appartenance aux produits à l'état naturel. Toutefois ils peuvent être consommés tous les jours, avec ceux du groupe A. Ce groupe comprend • **les glucides**: céréales non sucrées, pâtes brunes et pain brun. • **Les protéines**: fromages non gras, lait, yoghurt, crème aigre, viande maigre. • **Les liquides**: jus frais naturel, café non sucré.

© Archives Maya Nassar



Au cours de la compétition «Body Building Bikini Fitness» à Londres, Maya Nassar représentant le Liban, remporte le Premier prix.

«Pour réussir votre diète n'attendez pas un miracle. Il n'y a pas de résultat sans effort.»

Comment? Sport et nutrition vont de pair, tous âges confondus. Associés convenablement, ils «construisent» un bon métabolisme, et préviennent d'autres problèmes osseux, articulaires, anti-âge ou vieillissement. Les exercices cardiovasculaires sont essentiels: la marche, le jogging, la danse, zumba et autres, et la natation. Changer de forme c'est être sain de corps et d'esprit.

Les femmes en général dédaignent le body building pour ne pas devenir musclées. En fait, c'est une opinion tout à fait erronée. La femme ne doit pas avoir peur de faire de la musculation, pour la simple raison que le taux de testostérone présent dans son corps est insuffisant pour développer des muscles, à l'instar de l'homme.

Vous avez reçu un prix au Royaume-Uni... Je participe régulièrement aux tournois internationaux de fitness. En mai 2014, j'ai représenté le Liban à la compétition *Body Building Bikini Fitness* qui s'est déroulée en Grande-Bretagne où j'ai remporté le premier prix.

Pensez-vous ouvrir un club de nutrition sportive au Liban? Un Fitness Center étalé sur 4000m² est en voie de construction à Dbayé. Il comprendra certes un club de sport et de nutrition, des piscines, un spa, ouvert au public ainsi qu'aux personnes à mobilité réduite.

Les jeunes Libanaises ont de plus en plus tendance à l'embouppement. Votre conseil? Aujourd'hui, les jeunes sont inactives et ne pratiquent ni sport ni jeux à l'extérieur. Leur nourriture n'est pas saine, mais plutôt émotionnelle et farcie de stress. Focalisées sur leur portable, elles ne communiquent que par sms et whatsapp. Je leur dirais que le régime à basses calories n'est pas la bonne réponse, car ce n'est pas le gras qui est brûlé dans ce cas mais les muscles qui fournissent l'énergie nécessaire à l'action. Il faut changer de mode de vie. *Propos recueillis par MIREILLE BRIDI BOUABJIAN*

© Archives Maya Nassar

Les aliments à éviter

Grade C: moyen

Les aliments appartenant à ce groupe sont moins nutritifs. Ils comprennent • **les glucides**: riz blanc, pâtes, pain, céréales sucrées, grain complet en collations et crème de froment. • **Les protéines**: viande noire comme le sanglier, le chevreuil, la bécasse, cuisses de dinde et de poulet, viande rouge grasse, fromage à 2% de matières grasses, lait ou yoghurt.

Grade D: médiocre

Gorgés de sucre raffiné et de calories, ces aliments ne sont pas les forts d'une bonne diète. Ils englobent • **les glucides**: collations préparées avec la farine blanche, muffins, céréales en boîtes et tous les aliments préparés avec de la farine blanche, du sucre ou de l'huile. • **Les protéines**: saucisses, bacon, fromage et crèmes entières, beurre et hot dogs.

Grade F: mauvais

Ce sont les aliments les plus mauvais pour le régime. Ils regroupent • **les glucides**: bonbons, friandises, chocolat, boissons sucrées, tartes, gâteaux, croissants, burgers, chips, fast food et toutes les fritures. • **Les protéines**: steak gras, poulet, porc, salami, hot dogs. • **Les matières grasses**: huile de palme, huile végétale hydrogénée et toutes les fritures. • **Les liquides**: breuvage sucré, et alcool.

A éviter absolument l'association des grades D et F.