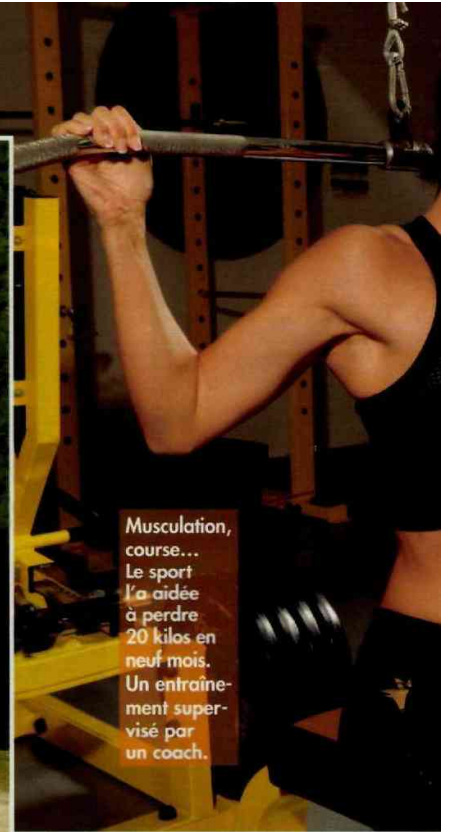




## IL ÉTAIT UNE FEMME

Nathalie a déchiré toutes les photos de l'époque où la balance frôlait les 80 kilos. Excepté ce cliché, pris lors d'une escale quand elle était hôtesse de l'air.



Musculation, course... Le sport l'a aidée à perdre 20 kilos en neuf mois. Un entraînement supervisé par un coach.

# Ex-ronde, je suis devenue

**Cette jeune femme qui cachait son corps vient de remporter le concours de Fitness Model aux Etats-Unis. Aujourd'hui, elle raconte sa métamorphose dans un livre.**

**M**iami, octobre 2009. Les résultats sont tombés. Contre toute attente, je viens d'être élue « Miss Bikini Dayana ». Quel plaisir de croiser des regards admiratifs quand on a baissé la tête pendant plusieurs années ! Me tenir sur un podium, en maillot de bain, je ne l'aurais jamais imaginé il y a encore six ans. A l'époque, je pesais 78 kilos pour 1,72 m. Autant dire que je n'avais pas le physique d'un top model. En 2001, la vie me souriait. A 24 ans, je venais juste d'emménager à Lyon avec mon mari, et j'avais réussi le concours d'hôtesse de l'air chez Air France. Malheureusement, c'est à partir de cette période-là que les kilos se sont doucement installés. Entre les décalages horaires et les nuits blanches, mon organisme avait du mal

à suivre. Pour tenir le rythme, j'ai commencé à grignoter n'importe où et n'importe quoi, allant jusqu'à manger sept fois par jour ! De retour à la maison, je remettais ça, affalée devant la télé. Moi qui avais toujours été une grande sportive (vice-championne de France d'aviron en double en 1992), à cause de ce rythme trépidant, j'avais cessé toute activité. Résultat : en un an et demi, j'ai pris 23 kilos...

### En huit jours, j'ai perdu quatre kilos

Un matin, sur la balance, ce fut le choc : 78 kilos ! Ce jour-là, j'ai dit « stop ». Fini les régimes Yo-Yo. Cette fois, j'avais besoin de faire les choses sérieusement, d'être cadrée. Au départ, j'ai demandé conseil au pharmacien. Il m'a proposé un coffret minceur, conçu par Eric Favre, un expert en nutrition sportive. En huit jours, j'ai

perdu quatre kilos. Je n'en revenais pas ! Pas question de m'arrêter en si bon chemin : j'ai décidé de rencontrer ce fameux coach, dont les coordonnées figuraient sur le coffret. Eric Favre ne parlait pas de « régime » mais de « mieux manger ». Convaincue par son discours, j'ai suivi ses conseils à la lettre. Exit le sucre et les graisses : j'ai aussitôt vidé mes placards. Le premier mois a été

“  
**Neuf mois plus tard, le pari était gagné**  
”

un enfer car les menus étaient peu diversifiés. Pour rester motivée, je tenais un journal de bord où je notais mes objectifs, mon poids, les kilos perdus, sans oublier mes mensurations. J'y parlais aussi de mes humeurs, de mes coups de blues.

Les mois suivants, j'ai pris un rythme de croisière. Certains aliments jusqu'alors interdits ont refait leur apparition comme les pâtes (toujours sans gruyère) ou les fruits (rouges, exclusivement).



Adolescente sportive, Nathalie (au 3<sup>e</sup> rang) fut vice-championne de France d'aviron en double !





# championne de fitness

Dans ce combat, il était essentiel de ne pas perdre la notion de plaisir, alors j'agrémentais les recettes d'aromates.

## Mannequin pour Aubade, Lise Charmel, Barbara...

Parallèlement, j'ai repris le sport. Une à deux fois par semaine, j'allais courir sans trop forcer et je fréquentais les salles de musculation.

Neuf mois plus tard, le pari était gagné: moins 20 kilos ! Stabilisée à 58 kilos, ma silhouette était transformée, je me sentais plus légère dans mon corps et dans ma tête. Une autre femme ! La nouvelle Nathalie avait troqué ses longs pulls « cache-misère » et ses baskets pour des minijupes sexy et des talons. Dans la rue, je ne marchais plus les yeux baissés.

Le regard des gens avait changé lui aussi. « Tu devrais faire des photos », suggéraient mes amis. Moi, une ancienne ronde ? Après tout, pourquoi pas ? Sans trop y croire, j'ai envoyé une photo à une agence de mannequins. Et là, bingo ! A 27 ans, je commençais une nou-

velle carrière. Entre deux vols (je n'avais pas quitté mon job), je posais ponctuellement pour Lise Charmel, Aubade, Barbara, Lejaby, et pour des marques de prêt-à-porter et de cosmétiques.

Au même moment, mon coach m'a demandé de devenir l'égérie de sa marque de produits de bien-être et conseillère en nutrition. Emballée, je suis allée au Canada passer un diplôme de coach professionnel et sportif. Entre-temps, j'avais décidé de travailler à temps partiel chez Air France. En 2009, la marque a conquis le marché américain. Et là, Eric me lancé un autre défi: me présenter à l'élection de « Miss Bikini » à Las Vegas, aussi appelée Fitness Model.

## Pas facile d'apprivoiser ma nouvelle silhouette

Contrairement à la France, aux Etats-Unis la compétition est à la fois un concours de beauté et un challenge sportif de haut niveau. Pour participer, je devais être musclée sans perdre en féminité. En plus d'un régime strict, je m'entraînais cinq fois par semaine. Au

programme: une heure de cardio-training et 1 h 30 de body-bulding. Peu à peu, je sculptais mon corps. J'en bavais, mais je tenais bon.

J'étais la seule « frenchie » parmi 94 participantes. La veille du concours, je me suis fait enduire le corps d'une teinture brune, car le hâle gomme les imperfections et amplifie les reliefs sous les projecteurs. Pour ce premier essai, j'ai été sélectionnée parmi les seize finalistes ! Je me suis prise au jeu et deux mois plus tard, je remportais le concours « Miss Bikini Dayana », à Miami cette fois.

Ma plus grande fierté, c'est d'avoir réussi cet exploit à force de volonté. A 32 ans, je ne me suis jamais sentie aussi épanouie, même si j'ai encore un peu de mal à apprivoiser ma nouvelle silhouette. Mon rapport à la nourriture a changé. Aujourd'hui, je m'autorise parfois quelques petits plaisirs, quitte à prendre deux kilos... car je sais que je les perdrai. ■

\* « Comment j'ai perdu 20 kilos et changé de vie ! », de Nathalie Mur, Tribal éditions, 14,90 €. CD en vente sur [www.tribalmotion.com](http://www.tribalmotion.com). <http://www.ntvspace.com/nathaliemur>

## Un livre, un disque... Nathalie ne s'arrête plus

Sa transformation a dopé sa créativité. Ce mois-ci, Nathalie publie « Comment j'ai perdu 20 kilos et changé de vie ! », où elle raconte son parcours avec, en prime, des recettes minceur et quelques astuces forme. Son objectif: montrer que son régime est accessible à toutes. Elle prépare également un disque. En effet, à la demande d'un ami compositeur, la belle a enregistré deux chansons contre la violence faite aux femmes. Elle cherche un partenariat avec une association, pour lui reverser les bénéfices des ventes. Parallèlement, elle développe aussi son activité de coaching.