



Document. Dans « Dîne avec une fourchette », Ivan Gavriloff et Sophie Troff expliquent leur art du bien manger. Ils se nourrissent le soir uniquement d'aliments que l'on peut saisir « avec les dents ».

Dites adieu aux régimes, dînez « à la fourchette » !

Ivan Gavriloff n'est pas nutritionniste. Ni médecin. Le métier de ce polytechnicien de 43 ans consiste à aider ses clients, généralement de grandes entreprises, à être créatifs. Pour écrire *Dîne avec une fourchette*, il est parti d'une intuition qui lui est apparue en rêve et il l'a confrontée aux avis de professionnels de la nutrition, de l'endocrinologie, de la psychologie ou de la chronobiologie. La méthode est directement inspirée des démarches de créativité qu'il enseigne dans ses séminaires et conférences. Verdict de tous ces spécialistes, de prime abord un peu sceptiques : « pas bête », « après tout, pourquoi pas ? » ou encore « il faudrait essayer ». Ivan Gavriloff, Sophie Troff – et leurs familles – ont essayé et, comme cela leur a réussi, ils ont écrit un livre pour expliquer leur méthode. Si le cœur – ou l'estomac – vous en dit, lisez plutôt.

● Dominique Michel domi@lentreprise.com



LES DEUX AUTEURS de *Dîne avec une fourchette*, Ivan Gavriloff et Sophie Troff, pers en flagrant délit de « forking ». Le premier s'est allégé de cinq kilos, la seconde a remis avec le marché et la cuisine.

Je me réveillai un matin tout ébloui par l'inscription en lettres capitales d'un blanc éblouissant que j'avais flashé dans le ciel de mon dernier rêve. DÎNE AVEC UNE FOURCHETTE. La netteté de ce rêve était inhabituelle. Elle [...] semblait résumer tout ce que j'avais lu et appris sur la diététique.

Je ne suis pas médecin, mais j'ai lu beaucoup de livres sur la nutrition. Me revenaient en mémoire les résultats de la chroonutrition du docteur Delado (en fonction des heures de la journée certains aliments sont mieux assimilés que d'autres par notre organisme). J'avais également retenu que l'on brûle ce que l'on mange avant 17 heures et que l'on stocke ce qui est pris après. Enfin, j'avais été marqué par le proverbe :

« Il faut petit-déjeuner comme un roi, déjeuner comme un prince et dîner comme un pauvre. » Les dimensions cachées du précepte m'apparaissent petit à petit. « Dîne avec une fourchette » voulait dire tout à la fois : ne saute pas le repas du soir ; ne te nourris le soir que d'aliments qu'on peut prendre avec une fourchette ; ne te nourris pas le soir d'aliments qui exigent l'utilisation des doigts, d'un couteau ou d'une cuillère ; mange ce qui te fait envie aux autres repas de la journée. [...]

Dîne avec une fourchette était une intuition, il fallait la valider, et d'autant plus sérieusement que le postulat de départ était bizarre. À l'instar des techniques de créativité que j'ai lise dans

mon métier, l'idée procédait d'une « sortie du cadre ». On ne s'intéressait plus au contenu de l'assiette mais aux couverts posés autour d'elle. D'ordinaire, la nutrition ne catégorise pas les aliments en fonction des instruments avec lesquels on les mange, mais plutôt en lipides-glucides-protéines, fibres, oligo-éléments, vitamines, calories... Ma formation scientifique relisait surface. Comprendre pourquoi il est préférable de ne dîner qu'avec une fourchette exigeait un vrai travail d'investigation. [...]

Dîne. Le principe ne s'applique qu'au dernier repas de la journée. Ce qui signifie que vous pouvez, à tout autre moment, manger comme vous en avez l'habitude ou l'envie (à concit un

de ne pas s'emphyrrer dans la journée pour se restreindre le soir). Il ne s'agit pas de vous priver d'un plaisir, mais de comprendre que le repas du soir aide à remettre les pendules à zéro en corrigeant les éventuels écarts de la journée. Avec. La convivialité est un facteur de réussite. Inviter des amis à un dîner « forking » (*fork* = fourchette en anglais) constitue une expérience amusante et créative. Il en va de même avec la cuisine de tous les jours, avec ses enfants... Une. Cet article indéfini est hautement exclusif. « Avec une fourchette » élimine tout autre instrument : le couteau, la cuillère et les doigts. Fourchette. Dérivée de la petite fourche utilisée en cuisine pour piquer les aliments chauds sans se brûler les doigts, la fourchette sophistiquée en or à deux dents apparaît en tant que couvert dans la Venise médiévale. C'est dans cette acception que nous l'entendons ; la fourchette sert à piquer les aliments pour les apporter à la bouche, en filtrant éventuellement le surplus de sauce dans lequel ils baignent. Elle ne doit en aucun cas être utilisée comme un ersatz de couteau (pâté, fromage). [...]

Extraits de *Dîne avec une fourchette: le nouveau régime minceur*, d'Ivan Gavriloff et Sophie Troff, éd. Albin Michel, 216 pages, 15 euros.

« Non forking »



À PROSCRIRE LE SOIR

- ▶ **Ce qui se mange avec les doigts :** petits-fours, cacahuètes, chips, gâteaux apéritifs... ; sandwich, hamburger, pizza, saucisson... ; fromages à pâte dure ; fruits, gâteaux, chocolat, sucreries... ; pain frais, pain de mie, biscottes...
- ▶ **Ce qui se mange avec une cuillère :** soupe, potage, œuf coque... ; yaourt, fromage blanc... ; compote, glaces, entremets... ; mayonnaise, béarnaise, crème fraîche...
- ▶ **Ce qui se tartine :** pâté, houmous, tarama... ; fromages à tartiner ; crêpe, gaufre ; beurre, margarine, ketchup, moutarde...
- ▶ **Ce qui se coupe avec un couteau :** saucisson, pizza, quiche, tourte, charcuterie... ; viande (rouge et blanche)... ; fromages à pâte molle... ; fruits à écorce, tarte... ●

« Forking »



AUTORISÉS LE SOIR : TOUT LE RESTE !

- ▶ **Les légumes,** qu'il est préférable de manger à la fourchette et non à la cuillère. En effet, les soupes et potages favorisent le stockage d'une eau chargée en sels minéraux génératrice de cellulite. Tous les légumes sont recommandés dès lors qu'on n'a pas besoin de couteau pour les couper.
- ▶ **Les légumineuses.**
- ▶ **Les pommes de terre,** mais pas frites.
- ▶ **Le poisson,** qu'il soit gras, demi-gras ou maigre, cuit ou même cru.
- ▶ **La volaille,** mais pas en sauce.
- ▶ **Les fruits de mer.**
- ▶ **Les pâtes, le riz, la semoule.**
- ▶ **Les fraises et les framboises.**
- ▶ **À la rigueur, les œufs,** en omelette ou brouillés ;
- ▶ **Le tartare de bœuf.** ●