

## La philo des kilos : chapitre 3, la stoïcienne



Les sports boosters de minceur.  
Photo Alexandre Weinberger

### Profil : stoïcienne

#### Je mange peu donc je ne mincis plus

Sous contrôle permanent, incollable sur le dernier régime en vogue, cette slimaholic serre les dents et n'a pas peur d'avoir l'estomac dans les Louboutin. Volonté, rapidité, efficacité... Elle dévie rarement de sa ligne de conduite. Attention. La vraie stoïcienne vit en accord avec la nature et la raison pour atteindre la sagesse, sans tomber dans l'ascèse. Plus on se restreint, plus les kilos font de la résistance.

**Le discours de la méthode :** satisfaire son goût de l'effort et de la contrainte sans mettre son équilibre en péril. Un programme ludique et pas trop strict : *Maigrir avec la méthode Forking* (Fourchette) d'Ivan Gavriloff, Carine Bernardi et du Dr Jean-Michel Borys (First Éditions).

### Ses deux impératifs catégoriques

**Respecter la chronobiologie :** le matin, le corps a besoin d'énergie qu'il va brûler plus facilement. On inscrit lipides et glucides lents au petit déjeuner : pain complet avec un peu de beurre ou de fromage, un produit laitier et un fruit. Le déjeuner doit être le repas le plus copieux, avec des protéines animales, des féculents, des légumes ou des crudités. Au goûter, la production d'insuline est la plus efficace et on peut s'autoriser un peu de sucré : fruit, tranche de pain complet avec du chocolat. On dîne léger car le corps stocke plus le soir en privilégiant les protéines végétales (légumes, légumineuses, céréales) avec un peu de poisson.

**Dîner à la fourchette :** pas de cuillère, pas de couteau, pas de doigts, ce qui permet d'éviter tout ce qui est gras, lourd et difficile à digérer... Crèmes dessert, charcuterie, fromage, viande, biscuits... On se contente de tous les aliments qui se dégustent naturellement avec une fourchette. La soupe ? Oui, mais pas le soir car elle favorise la rétention d'eau.