

Lire ça fait maigrir ?

Il y a peu de chances. Mais les librairies regorgent de livres bien vus pour appréhender son poids, en faire un ami et non plus un ennemi.

Le concept

Le forking («diner avec une fourchette») est le dernier-né des «concept-régimes». Exit doigts, couteau et cuillère au diner. Naturellement, on élimine viandes, canapés, fruits, chocolat, beurre, et on se tourne vers les légumes, les céréales et le poisson. Et comme au petit déjeuner et au déjeuner, on garde ses habitudes – mais en suivant les règles diététiques de base –, on évite les carences.

«Dine avec une fourchette» d'Ivan Gavriloff et Sophie Troff, Albin Michel. A paraître fin avril.



184 - Marie France - avril 2005



Baguettes, fourchette, brochettes QUELLE MANGEUSE ÊTES-VOUS ?

Avec une fourchette

Le principe : au diner (on fait ce qu'on veut le reste de la journée), manger seulement des aliments que l'on pique avec une fourchette. Est éliminé ce qui se prend à la cuillère (soupe, yaourt, salade de fruits, compote, etc.) ou qui nécessite un couteau pour tartiner et pour couper.

Pourquoi c'est bien : cette méthode, imaginée par un drôle de polytechnicien qui voulait maigrir (Ivan Gavriloff, auteur, avec Sophie Troff, de «Dine avec une fourchette», éd. Albin Michel), ne présente aucun danger d'après les spécialistes (psy, nutritionniste, endocrinologue) consultés. On ne se prend plus la tête quand arrivent les plats en sauce, la glace ou la chantilly, celles-ci ne passeront pas les Fourches caudines des dents de la fourchette. Convivialité et partage restent préservés. Ce qui est une bonne nouvelle, car le sentiment d'exclusion est la première raison d'abandon de régime. Avec une fourchette, on dine de légumes, de riz, de pâtes, de poisson. Ce qui est grandement suffisant pour se coucher l'estomac plein de nourriture digeste.

Pour qui ? Celles qui ne supportent plus les dikrats et les contraintes des régimes, mais veulent perdre du poids ou simplement contrôler leur alimentation. Parfait aussi pour celles qui ont des rapports compliqués avec la nourriture. Avec cette méthode, on déplace l'enjeu du régime, qui ne repose plus sur les aliments (bon ou mauvais) mais sur la façon dont ils sont consommés.