



## Baguettes, fourchette, brochettes

# QUELLE MANGEUSE ÊTES-VOUS ?

### Avec une fourchette

**Le principe :** au dîner (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 « Dîne 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 dîne 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 diktats 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.