

Une fourchette pour maigrir

Marre des régimes? Et si vous essayiez la méthode "forking"? L'idée: on ne consomme le soir que des aliments qui se mangent avec une fourchette.

Petit quiz pour mieux comprendre cette nouvelle façon de perdre du poids.

Par Hélène Calvet-Basdereff

1. Quel est le pourcentage de Français en surpoids?

- A. 20 %
- B. 40 %
- C. 60 %

B- 40 % des adultes français gagneraient à maigrir, ne serait-ce que pour leur santé. Ils ont tendance à consommer trop de graisses (viandes, fromages, sauces...), trop de sucres dits «simples ajoutés» (biscuits, sodas, desserts lactés...), pas assez de légumes et pas assez de fruits. Ajoutons un manque d'activité physique.

2. À quoi servait la fourchette quand elle fut inventée?

- A. À piquer les fruits confits
- B. À préparer les plats en cuisine

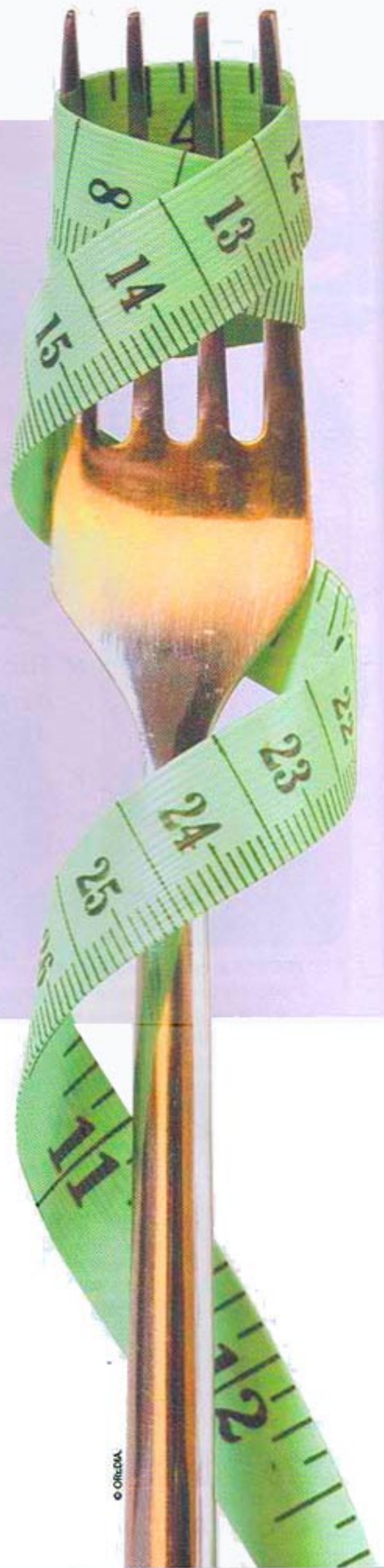
C. À manger tous les plats plus proprement

A- La fourchette a été inventée à Venise au Moyen Âge pour piquer les fruits confits et éviter ainsi d'avoir les doigts collants... Elle a mis du temps à se généraliser: même Montaigne, notre grand Montaigne, au XVI^e siècle, renâclait à l'utiliser...

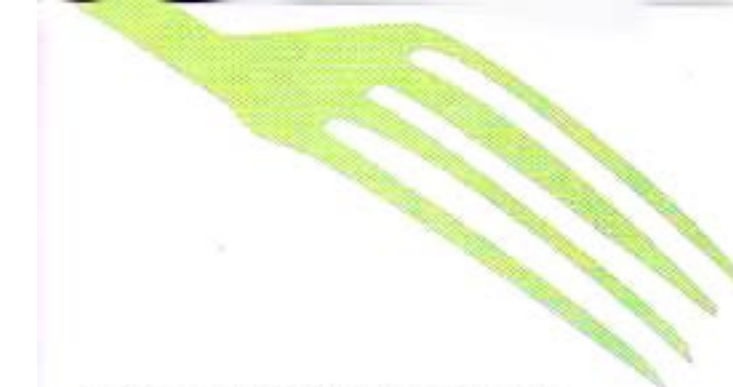
3. Quel est l'avantage diététique de la fourchette?

- A. Elle limite la taille de la bouchée
- B. Elle filtre les sauces
- C. On l'utilise surtout pour manger les ingrédients digestes

ABC- Si vous ne trichez pas, vous vous apercevrez que la fourchette n'est utilisée que pour les aliments qu'il est sain de



© OricDA



manger le soir: le camembert se mange avec un couteau, la viande rouge aussi, les gâteaux avec les doigts ou une cuillère, etc. La fourchette contribue donc à manger moins en limitant la taille des bouchées, en privilégiant les aliments les plus digestes et en filtrant les sauces.

4. Pourquoi limiter le *forking* au repas du soir?

- A. Pour ne pas avoir trop de frustrations
- B. Pour ne pas avoir de carence alimentaire
- C. Parce que c'est le repas le plus dur à assimiler

ABC- Les régimes sont durs à tenir sur la durée. Le fait de pouvoir manger librement aux autres repas permet d'éviter les kilos dits «yoyo», qui partent et reviennent. Par ailleurs, il est important de manger de la viande rouge, du pain, des fruits et des produits laitiers... chaque jour. Enfin, tout ce qui est mangé avant 17 heures est brûlé et assimilé par l'organisme. Ce n'est qu'après que celui-ci commence à stocker.

5. Quels sont les avantages d'un tel régime?


- A. Il est économique
- B. Il est convivial
- C. Il est humain

ABC- Pas de produits chers à acheter. Pas d'explication à donner aux autres. On peut dîner normalement avec son entourage (en particulier quand un seul membre de la famille est au régime) et combiner régime et plaisirs gustatifs. Et, en plus, ce régime ne fait pas souffrir...

6. Peut-on manger de la soupe avec la méthode *forking*?

- A. Oui
 - B. Non
- B- Non, car elle exige l'utilisation d'une cuillère comme les œufs à la coque, les yaourts, les compotes, les entremets, les céréales, les avocats, les salades de fruits...

7. Pourquoi les soupes ne sont-elles pas recommandées à consommer le soir?

- A. Parce qu'elles ne se mangent pas avec une fourchette
 - B. Parce que leur eau est chargée en sels minéraux
 - C. Il s'agit tout simplement d'une idée reçue
- 

AB- Si vous avez répondu A, bravo, vous êtes déjà un parfait *forker*. Si vous avez répondu B, vous connaissez la vraie raison qui, malgré sa bonne réputation, bannit la soupe du dîner: pleine de sels minéraux, elle favorise la cellulite et fait monter la tension artérielle pendant la nuit.

8. Peut-on manger de la pizza?

- A. Oui
 - B. Non
- B- Non, car elle se coupe avec un couteau, comme la quiche, la viande, le fromage, les fruits à écorce, les tartes, la charcuterie... À ces aliments, il faut ajouter tous ceux qui se tartinent, avec un couteau, comme le beurre, le tarama, le fromage fondu, le Nutella...

9. Les crustacés sont-ils autorisés?

- A. Oui
 - B. Non
- B- Non, car les crustacés se décortiquent et se mangent avec les doigts, tout comme les olives, le saucisson, les canapés, les fruits frais, les biscuits, les chips, le pop-corn, les fruits secs, les biscottes, le pain...

10. Et le tartare de bœuf?

- A. Oui
 - B. Non
- AB- Le tartare de bœuf fait partie de ces aliments qui se mangent avec une fourchette, mais que l'on prépare en cuisine avec un couteau. Ils posent donc problème. C'est la raison pour laquelle il existe deux types de régimes *forking*: le «strict» qui élimine tous les plats préparés en cuisine avec un couteau, et le «soft» qui les réintroduit. Le premier permet une perte de poids plus rapide, mais est plus exigeant...

11. Comment ne pas craquer pour le sucré au dîner?

- A. En regardant le nombre de protéines sur les emballages
 - B. En mettant de l'aspartam dans ses boissons chaudes
 - C. En goûtant sucré
- C- Souvent, au milieu de l'après-midi vers 16 heures, le corps réclame des sucres rapides pour faire face à la fatigue accumulée depuis le matin. Il est recommandé d'y répondre en goûtant sucré. Cela permet en plus de ne pas arriver au dîner «affamé» et de supporter la contrainte de la méthode *forking* qui est de ne manger aucun dessert à la fin du dîner.



12. Fourchette rime-t-elle avec baguettes?

- A. Oui
 - B. Non
- A- Oui, et pas seulement en sonorité mais aussi dans sa philosophie. C'est Roland Barthes qui, au cours d'un voyage en Asie, a noté que les baguettes ne mutilaient pas les aliments en les coupant, contrairement à notre couteau. Elles séparent délicatement les mets. Notre fourchette pique et donc agresse les plats, sauf si on l'utilise comme des baguettes: en toute légèreté et en picorant dans l'assiette de petites portions.

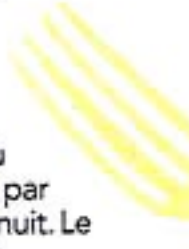
13 Finalement, que peut-on manger le soir si on applique le *forking*?

- A. Des légumes
 - B. Des céréales (blé, riz, semoule, pâtes)
 - C. Du poisson
- ABC- Et voilà... Finalement, c'est très simple. Évidemment, cela peut paraître frugal. Pour le vivre avec gourmandise, il est bon de lire les recettes délicieuses qu'Ivan Graviloff donne dans son livre et de connaître les qualités souvent oubliées des légumes et des céréales. Pour vous y aider, plongez-vous dans les questions suivantes...

14. Que combat le brocoli?

- A. La bronchiolite
 - B. Le vague à l'âme
 - C. Le cancer
- C- Le brocoli «suicide» les cellules cancéreuses... et évite leur propagation. Ainsi, le professeur Richard Mithen a mis au point un brocoli anti-cancéreux dont le pouvoir est quatre-vingt fois supérieur au brocoli classique. Il va bientôt être commercialisé.

15. Quel proverbe est attribué à la carotte?

- A. «La carotte rend aimable»
 - B. «Mangez des carottes pour y voir clair la nuit»
 - C. «La carotte est d'or le matin, de plomb le soir»
- AB- La carotte rend aimable car elle joue le rôle de laxatif et agit favorablement sur l'humeur en réglant les problèmes de constipation. En plus, la carotte contient du bêta carotène qui, transformé par le corps, améliore la vision de nuit. Le proverbe C concerne l'orange.
- 

16. Que peut remplacer le champignon en valeur nutritive?

- A. La viande
- B. Les légumes verts
- C. Le pain

A- Les champignons sont les seuls légumes à posséder des protéines. De ce fait, ils pallient l'absence de viande à un repas, ce qui est parfait pour la méthode *forking* qui recommande de ne pas manger de viande le soir.

17. Les haricots verts peuvent-ils se manger à volonté?

- A. Oui
- B. Non

A- Vous pouvez en manger autant que vous voulez, ils ne vous feront pas prendre un gramme, leur apport calorique étant plus que faible. Par ailleurs, ils facilitent la digestion.

18. Comment expliquer la mauvaise réputation des pommes de terre?

- A. Elles font grossir
- B. Elles excitent l'appétit
- C. Frites, elles ne sont pas digestes

C- Les pommes de terre ne font pas grossir (faible teneur calorique), apportent de l'énergie, des vitamines, des fibres, du fer et du potassium. En plus, elles comblent l'appétit rapidement. Les Irlandais disent: «Soyez toujours en train de manger une pomme de terre, d'en éplucher une deuxième, d'en serrer une troisième et

d'en regarder une quatrième.»

Malheureusement les frites barbotant dans l'huile perdent toutes ces bonnes qualités pour n'en acquérir qu'une: celle d'être indigeste et calorique. D'ailleurs, les frites se mangent avec les doigts: à bannir donc le soir.

19. La salade calme la libido.

- A. Vrai
- B. Faux

A- La salade était appelée «la plante des eunuques» dans l'Antiquité et était recommandée aux moines pour apaiser leur libido et respecter leur vœu de chasteté. Malgré ce défaut, elle est nourrissante sans être calorique, surtout si on la laisse un peu mouillée de telle sorte que la vinaigrette ne s'en imprègne pas trop.

20. La tomate a été classée «Aliment santé numéro 1» par *Times Magazine* en 2002, sous quelles conditions?

- A. Qu'elle soit du type «tomate cerise»
- B. Qu'elle soit cuite
- C. Qu'elle soit vidée de sa pulpe

B- C'est lorsqu'elles sont cuites que les tomates libèrent toutes leurs qualités de prévention contre le cancer, de protection contre les UV, de bon fonctionnement du foie et du rein, d'apports en oligo-éléments, de lutte contre la fatigue, etc. Crues, elles sont seulement énergisantes et rafraîchissantes.

21. La reine Catherine de Médicis a introduit dans le royaume de France, la fourchette, et quoi d'autres?

- A. Les fruits confits
- B. Les pâtes
- C. La semoule

B- Catherine de Médicis eut la bonne idée de rapporter en France les pâtes de Venise. Quand on sait qu'une assiette suffit à rassasier, les Français devraient faire comme les Italiens: en manger 30 kilos par an et par personne au lieu de nos 6 petits kilos. Surtout que cuites *al dente*, elles stimulent la mastication et sont anti-stress.

22. Le *forking* est une méthode née...

- A. Des réflexions d'Horace Fletcher en 1903
- B. Du bon sens

B- Horace Fletcher, surnommé le grand masticateur, proposa en 1903 un régime où chaque aliment devait être mastiqué trente-deux fois avant d'être avalé. Ce régime fut très populaire même s'il est tombé aujourd'hui en désuétude. Il ne s'agissait pas de fourchette donc. C'est plutôt le bon sens qui régit le régime d'Ivan Griviloff. Avec une interprétation qui lui est propre de l'expression avoir «un bon coup de fourchette».



Ivan Griviloff n'est ni médecin, ni nutritionniste. C'est un créateur qui, comme la plupart d'entre nous, a des problèmes de poids et rêve la nuit. Ainsi, il fait un rêve... Un rêve qui lui dit: «Dîne avec une fourchette.» Habitué à noter et à analyser ses rêves, il décide de vérifier si cette injonction de son inconscient n'est pas, enfin, «la» bonne idée pour maigrir. Validée par des diététiciens, diabétologues, endocrinologues, psychologues... sa méthode dite «*forking*» (de *fork*,

fourchette en anglais) voit ainsi le jour. Elle consiste à ne manger le soir que des aliments pouvant être consommés avec une fourchette. Ce qui exclut les doigts (pain, fruit, chocolat...), le couteau et la cuillère. En revanche, il est possible de manger librement aux autres repas.

*Dîne avec une fourchette: un nouvel art de bien manger, d'Ivan Griviloff et Sophie Troff, Éditions Albin Michel, 2005.