

Avis des stagiaires été 2026

Stage de cuisine-santé
Ass La Bonne Assiette.

13 au 18 juillet 2026
www.bonneassiette.org

Il n'est pas rare que certains participants soient sujets à une grosse fatigue (les premiers jours) par exemple ou à d'autres symptômes souvent comparables à ceux lors d'un jeûne.

Déjà végétarienne, arrivé très fatigué (canicule, travail), je vais beaucoup mieux en fin de semaine, mon transit s'est régulé. Et j'ai retrouvé de l'énergie, je repars avec une nouvelle motivation à m'organiser pour repartir dans de bonnes habitudes pour conserver mon énergie merci pour tout Hubert.

Sommeil retrouvé cette semaine, super bonne ambiance dans le groupe, groupe très joyeux et respectueux.

Je me suis pesée en rentrant chez moi : j'ai perdu 3,5 kg

Moins de fatigue et un genou droit défaillant, en arrivant (douloureuse gonflée à cause d'arthrose et ménisque fissurée). J'ai retrouvé de la souplesse sur ce même genou. Mille merci Hubert, toujours au top ces semaines et surtout tous les petits conseils pratiques.

Très bonne ambiance cette semaine. Je suis un peu fatiguée mais je digère mieux, je ne sens plus les lourdeurs dans l'estomac, je dors profondément, pas de fringale à 11h00.

Belle ambiance de groupe, meilleur sommeil au fil des nuits, excellent transit tout au long de la semaine.

Assiettes bien colorées, rythme agréable, bonne organisation pas de changement physique. Je repars avec des idées d'associations.

Impression générale : très bonne semaine conviviale je me suis régalé de tout, bénéfice meilleure digestion (habituellement au bout d'une heure ou moins la digestion est paresseuse le ventre gonflé). Au stage si j'ai eu un peu mal et le vent gonflé c'est d'avoir trop mangé. Baisse d'intérêts pour la cigarette, j'y pense moins. Consommation de 2 maxi par jour sans substitut crainte de reprise de mauvaises habitudes.

Merci beaucoup pour ce stage, très sympathique et instructif. De belles et bonnes recettes de la bonne assiette. Côté santé et bien-être je me sens bien mieux même si beaucoup de fatigue et du mal à digérer. Je bois peut-être trop mais j'ai eu soif tout le temps manque de sommeil ronflement malgré des boules Quies, traitement contre l'hypertension. Merci encore pour cette belle découverte très bénéfique.

Stage convivial, très bonne digestion des repas. En revanche pas d'amélioration de mes problèmes de peau. J'ai découvert en buvant moins je ne manquais pas d'eau.

Après une dizaine de stages j'ai encore appris de nouvelles choses., je me sens plus calme, apaisé tout en faisant plus de marche que chez moi. Mes douleurs de dos et genoux se sont calmées, après sciatique à répétition.

Stage très intéressant et très cool. Ca donne envie de se mettre à la cuisine façon Bonne Assiette. J'ai mieux dormi.

Une semaine de formation m'a permis d'apprendre de nombreuses habitudes alimentaires bénéfiques pour la santé. J'ai également mieux compris à quel point l'alimentation joue un rôle essentiel dans notre santé et notre bien-être, merci !

Je suis arrivé fatigué mais cette fatigue a augmenté et m'a maintenu à un niveau assez bas qui s'est un peu amélioré à partir de jeudi sans excès. Par contre, mon problème d'eczéma dans les oreilles a disparu. Moins de problèmes de nausées également. Je n'ai pas eu ces ressentis lors des précédents stages.

Nourriture : très intéressant pour la variété des menus et des ingrédients mélangés, beaucoup d'ouverture d'esprit. Physique, au 3^e jour impression très froide presque glaciale, un repas chaud l'a fait disparaître. Très mal aux épaules et articulations qui s'est atténué petit à petit, jambes plus légères.

Bonne ambiance et découverte de nouvelles façon de cuisiner et de nouveaux produits.

Digestion très légère malgré les repas copieux, moins de ballonnements, très intéressant les conseils sur l'eau et les boissons, j'ai apprécié la présentation des assiettes et les techniques de coupe. Merci à Hubert pour le partage de cette connaissance.

Semaine conviviale qui a permis d'avoir des idées de cuisine, notamment cuisiner les céréales. Retrouvé une joie de vivre lors de la soirée dansante en réussissant des pas de danse oubliés appris pendant mon enfance.

Stage une nouvelle fois très bénéfique, ambiance toujours joyeuse merci Hubert.

Très bonne ambiance, on apprend plein de choses intéressantes pour la santé. Suggestions : dessert en option seulement.

Je ressens plus de calme. Sur le plan mental et physique, la digestion est facile même quand j'ai trop mangé. J'ai vraiment apprécié de découvrir la cuisine façon Bonne Assiette, j'ai commencé à perdre du ventre. J'imagine par conséquent que j'ai perdu du poids. J'ai été surprise de ne pas ressentir la soif, j'ai moins bu d'eau que d'habitude.

Je suis arrivé bien fatigué, et est conscientisé cette fatigue. Les 2 premiers jours avec une sensation, d'un ressenti de vide compromettant la première balade, puis la 2^e. milieu de semaine cela allait beaucoup mieux, j'ai retrouvé une bonne énergie. A nous stagiaires de semer auprès également de nos jeunes.

Il a été très agréable de découvrir des idées de repas en adéquation avec la santé. Le lieu et les personnes sont très sympas.

Semaine riche en connaissances.

Beaucoup d'info et bonnes pratiques à digérer, beaucoup de fatigue les premiers jours et quelques gênes rénales qui ont complètement disparu en fin de semaine avec un retour d'énergie. Convaincus des bienfaits de cette semaine je m'attelle à être convaincante autour de mes proches.

Py et moi avons passé un excellent stage. Nous y avons beaucoup appris et avons fait la connaissance de nombreuses personnes très sympathiques.

Je viens de rentrer et j'en profite pour t'envoyer , enfin, un mail de remerciements.

Quelle belle découverte que ce joyeux et instructif stage !

Merci pour tous tes bons conseils, ta transmission, ta patience sous le feu de nos questions et ta bonhomie communicative.

Merci aussi à l'équipe bénévole !

