

Avis des participants

Intégralement recopiés

Stage de cuisine-santé

Arzal 13 au 17 avril 2026

Ass La Bonne Assiette.

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.

Habituellement, je sens la faim en fin de matinée, au cours du stage je n'ai eu aucune fringale.

Je me sens moins fatiguée en fin de semaine.

J'ai apprécié la semaine de découvertes.

En ayant mangé très différemment, je n'ai pas eu faim et je sens très bien.

J'ai beaucoup apprécié le stage, de nombreuses découvertes, des menus faciles

A mettre en place. Des produits de base à utiliser davantage.

Bonne ambiance.

Fatiguée durant les 2 et 3 premiers jours. Beaucoup mieux ensuite. Merci beaucoup pour cette semaine !!

Comme au premier stage excellente ambiance. La détox au s'est faite sentir

(Maux de tête). Courbatures diverses malgré tout super semaine. Je compte bien revenir et amener des amis pour profiter des bienfaits de ton stage.

Troisième expérience de stage, pas de problème de santé ni de transit. C'est la première fois je ressens de la fatigue et une amélioration conséquente du transit.

En progrès constant dans la compréhension de cette cuisine, peut mieux faire dans la pratique au quotidien. Mais l'espoir fait vivre et la Bonne Assiette aussi.

J'ai trouvé un meilleur sommeil, une digestion plus aisée et après un gros coup de pompe le mardi.

Un retour en grande forme et de bonne humeur.

Bonne animation d'équipe, groupe très sympathique, repas copieux et bon goûtés.

J'étais fatigué en milieu de semaine, bon sommeil.

Très bon stage, c'est très intéressant d'apprendre la manière de cuisiner, légumes, céréales, légumineuses.

Ressentir avec ses repas plus d'énergie et moins de fatigue. Bon transit, semaine riche en partage et en échange dans une très bonne ambiance.

Bonne ambiance, conviviale et agréable. De bonnes découvertes de recettes. L'envie en partant d'appliquer ces principes élémentaires. Un beau cadre et de belles balades.

Une légèreté au niveau de l'estomac, moins de manque vis-à-vis du thé. Par contre, des crampes au niveau Intestinal, le transit n'est pas modifié (lent).

Très satisfaite de cette expérience
richesse des échanges entre les participants
un peu chamboulée dans mes habitudes. Je vais refaire un bilan plus tard

Une semaine expérimentale intéressante.

Perturbée par de la fatigue et une modification de mon transit,
j'en ressors avec une sensation de tonification et d'épuration.
Je sens mon organisme nettement moins perturbé par l'acidité
(transpiration plus alcaline et selles moins odorantes...)

Je suis ravie de ce stage qui s'est déroulé dans une très bonne ambiance
avec un esprit d'ouverture et d'entraide dans un coin très sympa.

La semaine a été bien rythmée avec un changement d'habitude alimentaire
basé sur des légumes, légumineuses et sans gluten.

Un transit perturbé au début mais une « pêche » à la fin du stage.

Pleins de bons conseils, la découverte d'aliments différents, des techniques
de découpe, un surprenant petit déjeuner et un goûter très appréciable.

Dès le troisième jour, j'ai eu les mêmes symptômes que pendant un jeûne total : douleurs
violentes dans les jambes, puis d'énormes crampes les nuits suivantes, qui sont descendues
des cuisses vers les genoux et les mollets. Ce vendredi, je suis avec ces douleurs dans les
fessiers, les genoux... les chevilles, le mal de tête. L'élimination s'effectue sans douleur.
Petite précision : Mon régime alimentaire est dépourvu de produits laitiers, de viande et
poisson. Un effet intéressant : mes idées me semblent plus claires qu'avant le stage...

Merci pour cette belle expérience avec un groupe très agréable et un manager au top !!

Tous les plats étaient délicieux.

Toutefois j'étais fatiguée J2,J3,(J4)

-> j'ai envie de cuisiner du sarrasin, des céréales et m'appliquer à désormais bien découper
mes légumes.

-> envie de m'appliquer à diversifier mes petits déjeuners avec des crèmes d'avoine
-> envie de m'appliquer à mastiquer
==> 'une petite révolution' !

Stage toujours très intéressant.
On apprend toujours quelque chose.
Nourriture très bien assimilée par l'organisme, pas de reflux d'acidité.

Je pensais améliorer mon transit mais je vois que manger matin, midi et soir des poireaux : pois/choux ne me convient pas à ce rythme.
En revanche, je mettrai en place la soupe (bouillon dans mon cas) le matin et/ou le soir pour débiter. Et supprimerai le dessert le midi.
Donc résultat très positif malgré tout.

Après plusieurs stages , je ne m'en lasse pas.
Contenu dense, donc on en tire toujours de nouvelles recettes à expérimenter.
Ambiance de 'bulle' hors du monde très agréable.
Randonnées + nourriture saine =cocktail gagnant

Au bout de 2 jours : ballonnements et gaz terminés.

Je ressens légèreté et bien-être suite à ce régime.

Je suis arrivée en 'bonne santé'!!
Je suis peut-être une malade qui s'ignore..?
pas de problème de sommeil/ reflux gastrique / maux de tête....
et pas de changements cette semaine, aucun symptôme.
Mais j'ai apprécié de découvrir de nouvelles recettes et j'ai appris l'utilisation des ustensiles suivant les volumes à cuire.

Je me sens beaucoup moins fatiguée.
Je suis allée beaucoup uriner, surtout la nuit.

Ambiance conviviale.
Stage sympathique où on apprend à manger sain et bon

Bonne pique de rappel après 2 années de cours, réalisés après un certain temps.
Effets immédiats sur le transit habituellement plutôt lent qui est devenu quotidien (voire 2 fois par jour).
Les journées sont vite passées dans une très bonne ambiance.

Jean de la Fontaine disait { chacun de nous porte en soi sa propre sentence}. Ou autrement dit, nous devons nous même réfléchir à nos responsabilités personnelles. En venant faire ce stage, je m'attendais à trouver l'inspiration quotidienne et les usages, afin d'apporter rééquilibrage et que mon corps se sente écouté. Je suis convaincu d'avoir répondu à ces attentes.

Tout au long de cette semaine je me suis à mesure senti plus en énergie. Et Hippocrate père de la médecine de dire { que ton aliment soit ta seule médecine}

Cette transition pour dire, quand cinq jours j'ai appris, peu mais bien, dans l'équilibre subtil, entre la couleur rouge et violette, la densité et la légèreté, le yin et le yang, qu'à partir d'aliments bien associés, on apporte au corps la richesse nutritive essentielles.

Une rééducation alimentaire, une cuisine en cohérence avec les attentes du corps parce notre corps le vaut bien. Lui qui supporte tant il n'est jamais trop tard ni assez tôt pour bien manger. Je repars de ce stage avec l'idée de revenir, en ayant l'ambition d'éprouver la méthode au quotidien chez moi, et de voir

Si elle aura prise sa place au soleil dans mes usages.

Je repars de ce stage riche de partages, de découvertes et d'amitiés. Je repars également de ce stage plein d'énergies, empli de réelles sensations, de légèreté et de belles promesses de grande forme. Un dos subtilement soulagé malgré une belle activité physique, en aura été le témoin.