

## Nous publions ce document qui nous paraît exceptionnel :

Ces ressentis n'ont pas été inventés : ils ont été vécus par des participants durant nos stages de cuisine en 5 jours seulement de pratique !

Ces témoignages, extraits des avis des participants, sont très encourageants.

Quels sont les mots clés de ce « succès » ?

Céréales complètes, mastication, quantité de liquide à boire, desserts en fin de repas ?, potages, Yin Yang japonais etc.

**Attention** : il n'est pas rare du tout que des éliminations ne mettent en placent les 2 ou 3 premiers jours : elles se traduisent surtout par de la fatigue, des maux de tête (ou autres petits symptômes).

Plusieurs participants font le parallèle avec leur expérience de jeûne : les résultats sont quelquefois similaires avec l'avantage ici de continuer à s'alimenter (donc sans stress pour le système digestif) et surtout de repartir du stage avec des apprentissages culinaires faciles à reproduire chez soi.

**Témoignages particuliers** qui n'apparaissent dans les lignes qui suivent :

Deux personnes souffrant d'une sclérose en plaque ont pu constater en seulement 5 jours un gain significatif voire très significatif en terme de motricité.

Anecdote amusante : un participant (présent au tout premier stage- château de Corbinières, très mauvaise hygiène de vie) est arrivé en déambulateur, puis est passé aux béquilles en cours de semaine. Pour finalement se déplacer sans les béquilles en fin de semaine.

### Extraits des « avis des participants » :

Etonnant : je peux faire des mouvements de yoga après le stage que je ne pouvais plus faire avant (ex. la chandelle)

J'étais très frileuse et à la fin du stage j'ai bien chaud aux mains et aux pieds. J'ai adoré manger tous les légumes.

Juste un petit détail sur le régime « bonne assiette » : à la fin du stage, nous avons fait une soirée avec spectacle des enfants puis musique, juste après le repas du soir.

Le repas a été copieux et je me suis resservi. Et pourtant, au moment de prendre le saxo pour souffler dedans, aucun souci : pas de ventre lourd, pas de souffle coupé. Alors qu'en temps normal, il me faut au minimum 2 H de digestion avant de pouvoir commencer à jouer !

Confort digestif retrouvé en quelques jours.

Douleurs menstruelles liées à de l'endométriose depuis des années (malaises, vomissements, incapacité à se lever). Cette semaine = aucune douleur.

Foie également moins tendu et une peau plus lisse.

Nous avons été agréablement surpris par l'ambiance studieuse dans le groupe ! ... victime de démangeaisons ++ sur toute la surface corporelle, depuis plus de 6 mois : (origine et

traitement ??). Depuis mercredi, les démangeaisons ont progressivement disparues : étonnant et soulagé.

Belle peau. Eczéma disparu. Bonne humeur et positivité dus à l'alimentation. Je suis loin encore de tout connaître et je reviendrai en stage. Merci.

Arrivée très épuisée. Très vite, un regain d'énergie avec cette cuisine saine, équilibrée et je repars ressourcée avec des idées de repas savoureux et très variés. Stage toujours riche de rencontres, partages et bienveillance dans un cadre magnifique. Que du bonheur !

Un grand merci. ENFIN j'ai compris mon acidité, ma fatigue, mes indigestions. Je renais. Je suis, après cette semaine, DANS MON CORPS.

Amélioration du transit. Je suis plus posée, moins de stress. Malgré cette première semaine liée à l'alimentation, je me sens moins lourde.. J'ai l'intention de continuer de pratiquer ce type d'alimentation les deux prochaines semaines et je veux commencer ce type de cuisine pour quitter mon ancien « régime » alimentaire, viande, charcuterie, lait beurre, sucre...

Ce troisième stage est bénéfique, galvanisant, aidant à continuer l'alimentation en santé. J'ai vécu quelques effets secondaires, au cinquième jour je ressens les sensations du jeûne (cheveux, peau, mental etc).

Je suis convaincue du résultat, je vais continuer mon régime végétarien et participer aux ateliers cuisine.

Bonne ambiance. Très ouvert. Belles découvertes culinaires. Stage dans la souplesse et la joie de vivre. Très bénéfique pour ma santé. Arrivée fatiguée et malade, je repars en pleine forme.

Une amélioration au niveau gastrique, beaucoup moins de remontées acides, voire pas du tout. Une digestion améliorée, plus de ballonnements. Un transit également bien meilleur.

Semaine ensoleillée et conviviale. Amélioration du transit, moins de gaz.

Très bonne amélioration au niveau digestif.

Stage de cuisine convivial. Cours bien complets en pratique. Cuisine copieuse et goûteuse. Digestion facilitée en quatre jours seulement.

Très bonne semaine, calme, sereine. Moins de fatigue et meilleure digestion.

Très beau stage encore. Avec un grand retour de forme en fin de stage malgré un gros coup de froid ou état grippal. Remise en très peu de temps avec une énergie et clarté de pensée récupérés de façon extrêmement rapide. Des repas très digestes et toujours aussi savoureux.

Un mieux-être. Je me sens plus légère. Bonne digestion

Toujours impressionnée par les possibilités offertes par cette cuisine créative et les bienfaits pour la santé, l'équilibre psychologique. Depuis le retour de Bretagne je me sens bien et surtout j'ai retrouvé un bon sommeil ce que j'apprécie énormément.

Stage intéressant, découverte d'une nouvelle façon de s'alimenter et de consommer. Mardi et mercredi beaucoup de migraine, puis mal de rein. Tout va bien depuis jeudi.

Merci de permettre à un maximum de personnes pour un prix intéressant de pouvoir participer à ce stage.

4<sup>ème</sup> stage, je me suis sentie en pleine forme. Aucun problème de digestion ni de transit. Les repas largement copieux, les desserts un régal. Excellente ambiance.

Satisfaite de ma semaine, très bonne ambiance, problème de transit avant de partir et revenu à la normale au bout de quelques jours.

Repas très variés, très digestes, plus d'acidité !  
Menus simples et faciles à reproduire.

Fatigué sur les 3 premiers jours mais en super forme ensuite. Un stage où l'on pratique énormément et qui permet de repartir déjà prêts à changer les habitudes de cuisine.

Depuis que j'ai adopté la cuisine « Bonne Assiette » j'ai retrouvé un certain équilibre psychique (moins émotive, plus concentrée, moins mélancolique). Une meilleure énergie physique (moins fatigable).

Depuis que j'ai découvert la méthode cuisine Bonne Assiette :  
- moins de ballonnements, meilleure digestion

Au bout d'une semaine de stage, j'ai l'impression d'être en meilleure forme.

Depuis que je connais la bonne assiette, nous mangeons plus de céréales, moins de produits animaux.

J'ai découvert de nouvelles saveurs de légumes en les cuisinant différemment, j'ai ainsi appris à aimer des légumes que je « boudais » depuis longtemps. Mon transit s'est amélioré, ma digestion également.

Cette semaine en particulier, je me suis sentie moins alourdie par les repas (pourtant copieux), digestion plus facile.

Depuis que je mange à la façon de « La Bonne Assiette » (octobre 2009)

J'ai perdu 5 kg

j'ai une meilleure glycémie

j'ai de l'énergie en plus

j'ai un meilleur transit

j'ai un meilleur sommeil

j'ai plus envie de me lancer dans des projets

je peux conduire seule sur de plus longs parcours.

Depuis un an que je pratique cette alimentation basée sur les légumes, céréales et légumineuses à tous les repas, cela a modifié ma philosophie de la vie ; je me sens plus ouverte, plus enthousiaste, beaucoup plus calme et mes intestins en redemandent. Je n'ai plus de douleurs articulaires, j'ai plus d'énergie et je n'ai plus de rhume. Le désir d'en parler autour de moi et de l'enseigner à mes enfants

Plus je connais La Bonne Assiette « et plus je me sens bien, maintenant j'essaie de divulguer les super conseils autour de moi c'est encore un peu difficile mais ça prend petit à petit.

Premier mais certainement pas dernier stage. J'ai trouvé ici une méthode qui va certainement me permettre d'aller de mieux en mieux et je l'espère, de rajeunir chaque jour !

Impression d'être allégée ; fluidité. J'avais des lombalgies, elles ont disparu. Bonne qualité de sommeil. Apprécié plus de randonnées. J'ai compris le lien avec l'alimentation pour le « nettoyage » du corps. Relations avec les stagiaires très riches.

J'étais en forme à mon arrivée mais mon énergie a été décuplée au fur et à mesure. Brouillard cérébral dispersé, mobilité (danse, rando...). Je me sens très bien et confiante pour la suite par rapport à mes problèmes de santé.

Je suis arrivée fatiguée au stage mais après une fatigue accentuée en milieu de stage (*éliminations*) j'ai ressenti un regain d'énergie. Ce fut donc un stage salutaire. Ma peau a retrouvé une élasticité et n'est plus sèche. Nous avons eu une belle organisation et une super ambiance grâce, notamment, à la bienveillance d'Hubert. Nous avons fait de belles randonnées.

Asthme/allergie : moins congestionnée. En fin de semaine plus de crachats le matin.

Un transit super. Un sommeil super. Pas de réveil nocturne en raison d'une bonne digestion, donc super aussi. Un esprit clair retrouvé. Un peu mal à la tête le premier jour dû au manque de café.

J'ai ressenti une détox (mal de crâne typique de la détox)++. J'ai beaucoup apprécié le stage dans toute sa globalité. Qualités multiples de l'animateur, fluidité, explications, qualité humaine. La façon de faire fait qu'une harmonie générale se met en place. Humain, cuisine, réflexion... tout est lié et favorise prise de conscience et transformation.

Douleur dans le coccyx et bas des reins lancinante et fatigue au 3ème jour (*dues à de probables éliminations*). Déballonnée et perte de poids à partir du 5ème jour. Stage initiatique très profitable.

Meilleur équilibre physique, peu de fatigue malgré des nuits hachées. Récupération rapide, plus d'entrain et de tonus. Sensation d'allègement, de légèreté de mon corps et de retrouver un alignement.. Bénéfice certain au niveau du transit (plus aucune acidité, moins de gêne intestinale).

Je n'avais pas connu un tel transit depuis 10 ans ! Miraculeux ! Randos superbes.

1<sup>ère</sup> journée : fatigue +++ ; 2<sup>ème</sup> journée : déjà mieux ; 3<sup>ème</sup> journée : douleurs articulaires ; 4<sup>ème</sup> journée : frilosité et transit qui change en mieux ; 5<sup>ème</sup> journée : bonheur – Décidé et convaincu. Je referai ensuite +++

Je ressens les bénéfices des repas dès le 3ème jour.

Bénéfice obtenu : amélioration du transit.

Très bon pour le transit. Cette nourriture me convient parfaitement.

Un gros coup de pompe au milieu du stage et pour finir en pleine forme ! Que du bénéfice !

Bénéfices : moral, moins de courbatures et moins de douleurs

Suite au stage d'été j'ai supprimé les laitages et ai constaté une absence de crises d'arthrose ainsi qu'une quasi absence de reflux gastrique

Ressenti de très bonne disposition tout au long du stage. Bon transit.

Je suis arrivée au stage déprimée et fatiguée. Je constate beaucoup d'améliorations du côté du transit également. L'apport du groupe est positif et aidant.

C'est une démonstration probante. Digestion facile, transit impeccable, selles huilées...bien être.

Pas de fatigue, pas de sieste et plus de problème de digestion. Quel bonheur ! Juste des maux de tête les deux premiers jours.

Je me sens très bien au niveau digestion et j'ai bien l'intention d'améliorer mes pratiques culinaires.

Personnellement, je commence à ressentir un léger mieux au niveau de ma structure musculo-squelettique et articulaire (et tendons) dont le début des problèmes remonte à une bonne quinzaine d'années... problèmes engendrés suite à diverses opérations orthopédiques pour lesquelles je me suis laissée embarquer par des médecins / chirurgiens en qui j'avais mis toute ma confiance !

Transit amélioré ; douleurs articulaires atténuées.

Une super semaine. Ai retrouvé un transit normal.

Sensation de légèreté, de bien-être.

Je suis arrivée fatiguée. Je repars avec beaucoup d'énergie.

Ici c'est le seul endroit où je peux séjourner sans ressentir des effets délétères.

Après ces quelques jours, c'est en forme que je repars. Le sucre ne m'a pas manqué : quelle bonne surprise pour moi ! Les repas étaient délicieux, beaucoup de saveurs nouvelles avec des produits simples.

Très bon stage ! Je me sens plus légère, moins anxieuse.