

Année 2010-2011

111 réponses des participants(es) aux modules 1 ou modules 2.

Pour information : 35 % des personnes ont participé pour la première année à nos ateliers de cuisine mensuel.

Fatigue
Energie
sommeil
digestion
santé autres
poids
humeurs
courses
budget
écologie
cohérence
conscience
etc...

Réponses aux questions suivantes :

> **Qu'avez-vous réussi à modifier dans vos modes d'alimentation chez vous ?**

> **Quelles évolutions ou quels résultats pourriez-vous citer au regard des mots-clés ci-contre (au choix...) ?**

J'ai modifié l'ensemble de mon mode alimentaire : matin, midi (quand je suis chez moi) et soir. J'ai perdu 10 kg. J'ai plus d'énergie et je suis moins fatigué, je suis moins malade (moins de rhume, fièvre...). Je me suis basé sur cette cuisine pour transformer mon mode alimentaire et je suis devenu végétarien.
Moins de viande, plus de légumineuses, plus grande diversité de légumes. Amélioration de la fonction rénale : taux de créatine redevenu normal. Amélioration du transit intestinal, sensibilisation importante de l'entourage;
Réduction du café, moins de pain, plus de céréales, plus de thé, plus de desserts moins sucrés Presque plus de laitages (plutôt chèvre ou brebis) Détournement des produits industriels Meilleur sommeil, meilleure digestion, humeurs plus équilibrées,
Moins de desserts, nettement moins de viandes, plus de tisanes Meilleure digestion, perte de poids, meilleure cohérence de vie, courses : plus de légumes, moins de fromages
Baisse de la consommation de café, de viandes. Davantage de céréales Meilleure digestion. + de cohérence. etc
Augmentation de l'utilisation des légumineuses et céréales. Diminution considérable des viandes Moins de desserts, moins de sucre , arrêt de la visite des grande surfaces, fabrication maison des galettes de céréales, plus de tisanes. En fait : changement de comportement alimentaire. Je ressens plus d'énergie.
Mon goût a évolué. Je mange les fruits en dehors des repas. Je fais régulièrement un tour au magasin bio. Cuisine plus de légumes à la vapeur, + de recettes à base de jus de pommes (à la place du lait). Meilleure digestion, plus d'énergie. Etc.
Tout, on a tout changé. On a perdu du poids, on a plus du tout de cholestérol, plus de diabète, de brûlures d'estomac.
J'avais déjà commencé à limiter la consommation de viande et matières grasses animales. Mais je commence à limiter la consommation de sucre (il y a du boulot !) Plus d'écologie (produits frais sans emballage, venant de moins loin). Le changement de consommation permet de réduire ou de maintenir le budget tout en mangeant bio. Et plutôt des effets bénéfiques sur la digestion, le sommeil et l'énergie (à confirmer)
Grande prise de conscience et écologique Amélioration de la digestion.
Plus de céréales, légumineuses. Réduction sucre. Utilisation shoyu, gomasio, huile d'olive. Apprécié le goût des aliments, pas de prob. de digestion avec ce mode d'alimentation. Coût : contrairement aux dires, ce n'est pas onéreux voire moindre. Non seulement cours de cuisine mais convivialité assurée et bonne humeur !

<p>Moins de matières grasses. Moins de sucre, Plus de céréales complètes, découverte des algues. Après un cours, je n'ai pas de ballonnement. Je digère mieux sans consommer de viande. Pas de fatigue avec ce genre d'alimentation. En mangeant local et de saison, action sur l'environnement et variation des menus sur l'année. J'ai l'impression de manger plus sainement.</p>
<p>Pas de grignotage entre les repas. Elimination des céréales pour blanches pour du ½ complet. Diminution de la consommation de sucre même complet. Mon sommeil est meilleur, moins de fatigue et donc moins de mauvaise humeur, Je passe plus de temps à la cuisine, j'achète moins de plats préparés.</p>
<p>Je débute mais je dirais que mon rapport à l'alimentation change. Une certaine philosophie qui m'amène à réfléchir sur le choix des aliments (moins de viande, plus de céréales)... Je souhaite mettre en pratique pour varier l'alimentation à la maison. J'aime le sport, j'aimerais donc une alimentation équilibrée et saine pour gagner en énergie. Je suis sensible au fait de cuisiner des légumes de saison et donner de bonnes bases à ma fille.</p>
<p>Beaucoup moins de produits animaux remplacés par les céréales et les légumineuses. Cuisine à l'huile au lieu du beurre. Distancer les desserts des repas. Beaucoup plus de légumes et produits bio. Beaucoup moins de produits industriels. Moins de fatigue. Bon sommeil. Stabilisation du poids. Fréquentation de Biocoop plus souvent. Moins de produits industriels donc moins d'emballages (plus écologique). Envie de faire du sport car plus d'énergie.</p>
<p>Moins de matières grasses. Moins de sucre, Plus de céréales complètes, découverte des algues. Après un cours, je n'ai pas de ballonnement. Je digère mieux sans consommer de viande. Pas de fatigue avec ce genre d'alimentation. En mangeant local et de saison, action sur l'environnement et variation des menus sur l'année. J'ai l'impression de manger plus sainement.</p>
<p>J'ai changé mon alimentation au fur et à mesure des cours J'ai découvert des produits nouveaux et je les ai fait découvrir à mes enfants Je me porte mieux et j'en suis ravie Je souhaite continuer les cours</p>
<p>Nous consommons + de légumes racine que nous n'épluchons plus guère. Nous consommons plus de soupes. Les légumineuses sont plus présentes sur la table et les céréales. Un transit intestinal très amélioré pour toute la famille. Nous avons déjà une alimentation biologique et un peu carnée (et dénuée de produits laitiers) mais les cours m'ont permis de mettre de la cohérence dans mes pratiques alimentaires .</p>
<p>La diminution des viandes (2x par semaine). Eradication du grignotage. Rééquilibrage acido-basique Régulation du poids Plus aucun achat alimentaire en supermarché Sensation et effort vers plus de cohérence écologique.</p>
<p>Plus de légumes aux repas. Boisson tiède plus souvent. Diminution progressive du sucre. Je me sens mieux dans mon corps, plus résistante face aux intempéries. J'essaie de mettre e place auprès de mes enfants... C'est pas encore gagné !</p>
<p>Je mange plus de légumes, de potages différents. Je cuisine plus de céréales et légumineuses. Avec cette alimentation, j'ai une meilleure digestion, un meilleur sommeil.</p>
<p>Moins de viande rouge, cuisiner autre chose que des pâtes. Perdu 3 kg sans effet yoyo, mes achats maintenant à Biocoop (par ex.), meilleure gestion du frigo, satisfaction « intellectuelle », choix produits de saison et d'ici autant que possible</p>
<p>Suppression quasi-totale des produits manufacturés (conserves, laitages, plats préparés) Potages et céréales à chaque repas. De la viande (volaille) 1 fois par semaine. Suppression de l'alcool. Depuis j'ai un très bon sommeil grâce à une bonne digestion.</p>
<p>Moins de pain, fromage, de produits laitiers. Je cuisine des céréales, des légumineuses. Digestion, santé poids, cohérence, conscience, je digère très bien, je suis en meilleure santé, j'ai perdu 9 kg, j'ai pris conscience de l'écologie, je ne fais plus mes courses dans les supermarchés, mais dans les biocoops. Je dépense moins.</p>

Je mange encore moins de viande, plus de légumineuses, plus de variété dans l'assiette.
Baisse de cholestérol, plus d'énergie, meilleure digestion, le budget s'en ressent car moins de produits achetés tout fait.

J'ai presque éliminé les viandes de mon langage et donc de ma cuisine.

Comme Guy, j'ai pris un peu de poids. Je suis donc passée à l'écologie, en faisant attention à mon budget, avec cohérence et bonne humeur.

En cuisine je n'achète plus de plats réparés, je les confectionne tous. J'achète du poisson 1 fois par semaine sinon je confectionne un plat de crudités + 1 assiette légumes + céréales + légumineuses

En supprimant les sucres, moins ou même plus de caries du tout.

J'ai récupéré beaucoup d'énergie, de la santé

Mon budget alimentation est réduit

Au point de vue écologie environnement, moins de déchets dans mes poubelles

Mes courses sont plus faciles à faire dans un magasin « bio » que dans un « hyper », facilité à trouver tous les produits et moins stressant, plus convivial.

Diversification des potages, plus de variétés de légumes utilisés.

Introduction des desserts sucrés sans sucre, petits déjeuners plus variés, galettes diverses et variées, ...

Cette année, le potager va nous donner de nouveaux légumes : fenouil, choux divers, panais, radis noirs...

Introduction de tisanes chaudes à chaque repas

Achats de nouveaux produits

Introduction progressive de menus végétariens

Introduction de goûters dans la journée (donc repas plus légers le soir)

Prise de conscience de l'empreinte écologique, de mes actes, des achats, des divers choix que je fais

Meilleure digestion, grâce à la boisson chaude

Meilleur sommeil car le dîner du soir est plus léger, grâce aussi au goûter.

Légumes et céréales, moins de viande, plus de tisanes et autres boissons chauds

Changements :

ma façon de faire les courses, allègement du budget, retombées sur l'environnement et l'écologie, ma façon de voir

Gagné en énergie et sérénité, j'ai perdu poids, moins de fatigue. Partager les mêmes idées avec d'autres personnes. La convivialité et la simplicité.

Je cuisine beaucoup plus de légumes.

J'ai beaucoup appris sur l'approche globale de la cuisine

sur l'équilibre nutritif d'un repas

sur l'impact écologique, sur la préparation des céréales et des légumes, sur les erreurs à ne pas faire pour être en bonne santé.

Merci pour tous ces conseils qui sont pour moi très importants et vitaux.

J'arrive à faire cette cuisine pour le soir, donc mon mari et moi ne mangeons plus qu'une fois de viande par jour et en moins grande quantité.

Depuis le début des cours, je fais beaucoup plus les courses en magasin bio et constate que le budget n'est guère plus élevé voire pour certains produits il est moins élevé.

Beaucoup moins de viande et fromage. Plus de laitage (mais pas de problèmes, je n'aimais pas).

Je ne cuisine plus au beurre mais tout avec de l'huile d'olive, je ne varie pas encore les huiles.. ça viendra...

J'apprécie plus les légumineuses et les varie...J'achète mes légumes directement à la ferme.

Ma viande chez le boucher (et non plus en grande surface), je commence à avoir des produits bio dans mes placards.

Introduction du semi-complet ou complet. Découverte de la protéine végétale (Céréales, légumineuses. Les algues. Suppression sucre blanc pour le quotidien sauf pour les gâteaux de pâtisserie.

Meilleure digestion le soir en ayant supprimé le dessert. Prise de conscience du manger local et bio.

Ecologie et cohérence en faisant attention à l'alimentation et du coup aux produits ménagers utilisés. L'achat plus éthique.

Alimentation / Santé : beaucoup plus d'interrogation surtout ce que nous racontent les agro-industriels et les laboratoires.....

<p>Je cuisine beaucoup plus de légumes. J'ai beaucoup appris sur l'approche globale de la cuisine sur l'équilibre nutritif d'un repas sur l'impact écologique, sur la préparation des céréales et des légumes, sur les erreurs à ne pas faire pour être en bonne santé. Merci pour tous ces conseils qui sont pour moi très importants et vitaux.</p>
<p>Yannoh tous les matins. Le frigo ne contient plus les mêmes produits (plats cuisinés ne sont plus achetés). Ma fille m'a déjà dit : « Il n'y a plus rien à manger » J'ai un peu perdu de poids (Ce n'était pas nécessaire). Les rayons de grande surface avec tous les plats préparés, gésiers... de la chaîne alimentaire me répugnent. Je n'arrive plus à passer là-dedans. Je veux rester cohérente en privilégiant les circuits courts (légumes, produits locaux), mon jardin que j'ai toujours cultivé. Il faut qu'on continue à faire prendre conscience aux autres.</p>
<p>Manger moins de viande Redécouvrir les légumineuses Suppression du yaourt le soir et des fromages. Sommeil plus réparateur . Achat et cuisson du riz complet. Achat des légumes à la coop bio et non en grande surface. Idem pour les fruits. Utilisation d'huile d'olive achetée à la coop bio.</p>
<p>Plus de légumes et les apprécier. Moins de viande et moins de poisson. Santé : plus résistante Ecologie : je fais plus attention à ma consommation (eau, ...)</p>
<p>Plus de produits biologiques Le fait de manger bio permet de se sentir mieux, mentalement et physiquement</p>
<p>J'ai réussi à diminuer ma consommation de viande Résultats constatés :Energie, sommeil, poids, humeur. Courses différentes.</p>
<p>Plus de produits bio, de légumineuses et céréales Des repas mieux équilibrés, plus complets. Une tisane ou thé à chaque repas. Beaucoup moins de plats préparés. Cette alimentation m'apporte plus d'énergie. J'ai moins faim dans la journée. Moins de prob. De digestion. Davantage d'achats en magasin bio ou rayons bio. Comme nous achetons moins de plats préparés, le budget semble équivalent. J'ai appris à préparer des légumes que je ne connaissais pas auparavant et à les faire apprécier à ma famille. Les cours ont développé une conscience écologique, par exemple consommer fruits et légumes de saison et de proximité.</p>
<p>Je mange moins de viande, plus de légumes et de céréales, moins de matière grasse. Meilleure digestion. Changement de façon de faire les courses. Davantage de bio.</p>
<p>Alimentation principalement bio. Diminution des produits carnés (2 fois par semaine) . Cuisine d'aliments moins connus (légumineuses) Davantage de potages, plus de céréales et moins de sucre. Je fais maintenant uniquement mes courses en magasin bio spécialisé ou sur les marché (plus de supermarché). Gain de temps et cela correspond à mon éthique de boycotter les GMS). Meilleure digestion (pas de constipation) Je vis plus en adéquation avec mes idées. Poids stabilisé.</p>
<p>Moins de produits industriels Achat de produits de saison. Introduction des céréales La digestion s'est améliorée. J'ai appris à ne pas trop boire pendant le repas Je fais mes courses différemment en achetant des produits de saison et bio Les cours m'ont aidé à prendre conscience de la façon dont je mangeais auparavant.</p>
<p>Plus de céréales, légumineuses, soupes, découverte de légumes (diminution de la viande) Courses : essentiellement à Biocoop Autre réflexion à propos des menus à présenter Diminution du budget alimentaire + de cohérence, défense des idées écologiques Perte de poids, conscience d'une alimentation plus saine</p>

<p>Nous mangeons moins de viande, moins de produits laitiers, moins de sucre. Et mangeons plus de céréales, plus de légumineuses, avec une plus grande variété (de nombreux aliments que l'on ne connaissait pas) . Nous ne mangeons presque plus de produits industriels et/ou trop raffinés.</p> <p>Dans l'ensemble, une meilleure digestion, une meilleure satiété (moins de fringales). Nous avons le sentiment de consommer des aliments de meilleure qualité, assurant ainsi la santé de nos enfants et la notre tout en préservant notre terre. Cela nous semble être une belle route à suivre pour l'avenir.</p>
<p>Le principal changement a été la diminution conséquente du sucre dont je pensais être plus dépendante</p> <p>Coté poids, depuis 2 ans, j'ai réussi à le stabiliser. Je ne perds jamais une occasion de parler de ce mode d'alimentation et de cette façon de consommer locale qui devrait faire partie de l'éducation en général.</p>
<p>Achète plus de produits bio</p>
<p>Thé au lieu de café, consommation de céréales complètes, mastication plus importante, moins de produits laitiers, moins de fruits.</p> <p>Plus en philosophie avec mes opinions, digestion plus facile</p>
<p>Moins de café, plus de céréales complètes et légumineuses</p> <p>Prise de conscience de l'origine des produits, du transport engendré, de l'empreinte écologique</p>
<p>Moins de beurre, gruyère, sucre, café. Plus d'huile d'olive, plus de légumes</p> <p>J'ai bien aimé ces 2 ans. Ce moment convivial et de pouvoir manger autrement. Je pense qu'il me faudra du temps mais je vais vers là. C'est sûrement le coté financier qui m'arrête.</p>
<p>Moins de viande. Association céréales + légumineuses. Je ne cuisine plus au beurre. Plus de lait de vache . Arrêt du sucre et du café.</p> <p>Plus d'énergie, meilleure cohérence...</p>
<p>J'utilise plus de légumineuses et je mange presque plus de viande le soir.</p>
<p>Plus de céréales et de légumes. J'ai supprimé le sucre.</p> <p>Plus d'énergie. J'ai découvert beaucoup d'envies de modifier la composition des menus</p>
<p>Moins de viande, de graisses animales et de sucres rapides.</p> <p>J'ai appris à apprécier des légumes nouveaux, des céréales et des légumineuses</p> <p>Digestion plus facile</p> <p>Achat de fruits et légumes de proximité et de saison.</p>
<p>Occasionnellement, je propose à mes enfants et conjoint des plats ou dessert en relation avec le cours</p> <p>Je suis plus sensible aux produits issus de l'agriculture biologique et nous en consommons beaucoup plus dans notre foyer;</p>
<p>Plus de céréales.</p> <p>Je fais surtout mes courses à la biocoop</p>
<p>J'ai appris à mieux cuisiner les légumes et à introduire les céréales dans les repas.</p> <p>Je me suis allégée au niveau des courses et plus proche de la nature, et de l'environnement.</p> <p>J'ai pris conscience du coût des aliments ; budget plus raisonné en fonction des saisons, prise de conscience de l'impact de l'alimentation sur la santé, le mode de vie.</p>
<p>Au niveau des courses, je fais plus attention à acheter des produits bio. Avant je n'en achetais jamais. Je cuisine aussi plus de légumes.</p>
<p>L'utilisation de certains produits.</p> <p>Je vais plus régulièrement dans les magasins bio du fait de l'utilisation de certains produits et, ou aliments, mais j'étais déjà sensibilisée aux problèmes écologiques et de santé.</p>
<p>Je ne mange pratiquement plus de viande ni produits laitiers mais beaucoup plus de légumes (quantité et variété), de légumineuses et céréales.</p> <p>Mes courses sont faites dans des magasins différents et mes produits achetés sont aussi différents Je grignote moins entre les repas et ai une meilleure digestion.</p> <p>Mon alimentation est plus en correspondance avec le respect de l'écologie, de la planète.</p>
<p>Occasionnellement, je propose à mes enfants et conjoint des plats ou dessert en relation avec le cours</p> <p>Je suis plus sensible aux produits issus de l'agriculture biologique et nous en consommons beaucoup plus dans notre foyer;</p>
<p>Pour moi plus de lait au petit-déj (thé), moins de sucre</p> <p>Famille : moins de viande, soupe du soir (comme avant) mais avec des légumes et des goûts plus variés</p> <p>Encore plus de sensibilité à l'écologie, à l'origine des produits achetés</p>

<p>Nous mangeons plus de légumes depuis janvier. Changement du mode alimentaire lié à un nouveau membre dans la famille Prise de poids, des changements son à mettre en œuvre. Le sommeil est également à améliorer. Tout en étant sensible à l'écologie, nous avons pris conscience grâce aux cours d'Hubert de l'importance et de la valeur des aliments dans notre assiette. Nous allons donc continuer d'y travailler au mieux.</p>
<p>Je mange et cuisine plus de légumes et de céréales qu'avant. Mon but était de réduire ma consommation de viande, il est atteint. J'ai une digestion plus difficile malgré une bonne mastication, sans doute lié à des prob. D'intestins fragiles dans la famille. J'ai reporté une partie de mon budget viande vers les légumes/fruits/ céréales bio</p>
<p>Je cuisine plus de céréales, légumineuses. Je fais mes pizzas, pâte à tarte, etc. J'utilise plus de produits demi complets ou complets. Je varie beaucoup plus mes potages. Découverte de nouveaux produits, texture, saveurs . Très contente des cours.</p>
<p>Nous mangeons encore moins de viande (3 à 4 fois par semaine – midi). Les assiettes sont plus équilibrées (céréales, légumineuses, légumes) Nous sommes beaucoup plus conscient de ce que nous consommons, des produits naturels et dont nous connaissons la provenance.</p>
<p>Je cuisine beaucoup moins de viande et moins de café J'achète bio Je m'ouvre un peu aux céréales et légumineuses Je n'ai pas suffisamment modifié mon alimentation pour en ressentir les effets Ca me donne un peu plus conscience des aliments à éviter</p>
<p>Je consomme moins de viande, plus de céréales Je varie les légumes et consomme que des produits de saison. Digestion : je ne digère plus la cuisine traditionnelle Cours : j'ai découvert de nouveaux produits dont je n'avais pas connaissance auparavant.</p>
<p>Meilleur équilibre entre céréales-légumes et légumineuses. Diminution des excitants tels que café – thé (mauvais thé). Consommation desserts en baisse Maintien du poids même en mangeant beaucoup Courses facilitées car beaucoup d'épicerie sèche telle que : céréales, légumineuses qui peuvent se stocker à l'avance. Conscience de mieux respecter la nature</p>
<p>Manger moins de viande, plus de légumes. Je bois thé vert, rooïbos ou tisanes. Arrêt du café pendant 1 mois. Je n'achète plus aucun de légumes hors saison. Je ne vais plus au supermarché</p>
<p>Faire des courses plus « bio » Consommation de moins de viande Je n'ai pas suffisamment appliqué les recettes pour en voir les conséquences sur mon quotidien.</p>
<p>Permet de diversifier l'alimentation : plus de légumes, plus céréales complètes ou semi-comp. Courses : s'organiser pour avoir les ingrédients nécessaires</p>
<p>Utilisation de céréales, plus de légumes, moins de viande Je n'achète plus de desserts au supermarché, plus de sucre blanc. Je prépare les desserts avec des fruits secs. J'achète de plus en plus local et des produits de saison.</p>
<p>Moins de viande Desserts avec pas ou peu de sucre Plu de céréales J'ai pris conscience de modifier mon alimentation et d'acheter des produits bio. Egalement que l'on peut manger au moindre coût Il n'y a pas de petits « creux » car les repas sont bien copieux.</p>
<p>Plus de céréales Moins de viande Digestion meilleure Sensibilité à l'écologie (mets peu en pratique les cours)</p>

<p>Moins de viande, moins de gras. Utilisation du jus de pommes. Introduction des céréales. Une conscience plus forte vis-à-vis de l'écologie Des courses avec un panier garni un peu différent</p>
<p>Utilisation de nouveaux produits :algues, farine de pois chiche, gomasio... Meilleure digestion, moins de ballonnements Equilibre alimentaire sur une semaine Consommation de produits de saison et de proximité</p>
<p>Je mange beaucoup moins de viande, de laitages. Je mastique davantage. Je fais mes courses différemment et j'ai pris conscience qu'il fallait changer beaucoup de choses dans mon comportement de tous les jours. Par contre, j'ai toujours le soucis de perdre du poids</p>
<p>Des repas avec moins de viande. L'introduction d'aliments nouveaux (riz complet, millet) chou rouge Le contenu des courses est plus varié. Par contre avec certains aliments (pois chiches par exemple) la digestion est difficile.</p>
<p>Utilisation de moins de viande et du sucre sous une forme différente J'ai pris conscience que l'alimentation est une partie fondamentale pour notre santé surtout vis-à-vis de la maladie. Je trouve qu'il faudrait pouvoir administrer des cours de cuisine auprès des enfants afin de leur inculquer les bonnes bases</p>
<p>Je pratiquais déjà cette alimentation. Je cuisine plus de légumineuses, j'ai changé le petit-déjeuner.</p>
<p>Habitée. J'ai découvert de nouvelles recettes (les potages), j'ai redécouvert certaines légumineuses et les algues. Pour résumer : de nouvelles idées « recettes originales » pour diversifier mes repas.</p>
<p>J'ai un peu modifier mon petit déjeuner.. sans confiture. Je suis habituée à ce type d'alimentation. Amélioration de la digestion car je ne bois plus de liquide pendant les repas. Je cuis correctement mes oignons maintenant.</p>
<p>Utilisation de plus de légumineuses, plus de légumes, moins de graisses alimentaires Plus d'énergie, meilleure digestion, moins de temps consacré aux courses</p>
<p>J'ai changé des modes de cuisson et le choix des graisses. Points importants : courses, énergie, fatigue, poids Les goûts se ressemblent donc on peut parfois se lasser.</p>
<p>Moins de viande, de fromage et davantage de soupes Davantage d'achats bio et prise de conscience qu'il faut persévérer dans cette voie.</p>
<p>Moins de viande, plus de légumes et légumineuses et céréales Plus de produits biologiques, moins de gaspillage Découverte du potage au petit déjeuner</p>
<p>Equilibre budget et santé avec les « bonnes assiettes » d'Hubert. Trouver des repas partagés et joyeux.</p>
<p>Moins de viande. Produits complets ou semi-complets. Moins de sucre. Je fais mes courses différemment. Je souhaite être davantage cohérente avec mon alimentation et mon avis sur les grandes surfaces donc j'avance dans le bon sens !La prise de conscience est plus importante qu'avant de pendre les cours. Merci pour les superbes soirées.</p>
<p>Je consomme plus de céréales et de légumes. Soupe régulière mais que l'hiver. Plus difficile pour les légumineuses. Meilleure digestion et cohérence renforcée. Meilleure conscience écologique.</p>
<p>Moins de viande, plus de céréales, plus de légumes Changement dans mes habitudes concernant les courses</p>
<p>Je consomme moins de pain. Prise de conscience du respect du corps et découverte des valeurs des aliments bio.</p>
<p>J'ai modifié la façon de cuire les légumes et de faire les potages Courses : sélection des produits et des légumes surtout</p>
<p>Je consomme plus de légumineuses et j'ai intégré des nouveaux produits tels que le purée de sésame, le gomasio... Je fais attention à acheter bio bien sûr mais aussi local avec des produits de saison. C'est une démarche d'ensemble au niveau «écologique »</p>

<p>Moins de produits industriels J'achète plus de produits bio au marché et de légumes J'évite le pain blanc. J'achète du pain demi complet.</p>
<p>Moins de viande. Plus attentive à l'équilibre alimentaire et à la cuisson des aliments. Meilleure digestion. Découpe des légumes, épluchage. Meilleure prise conscience sur la conservation des vitamines (cuisson), découpe des légumes. Achat de sauce de shoyu, lentilles corail Recette soupe testée</p>
<p>Moins de viande, une meilleure digestion J'ai déjà effectué un dessert que les enfants ont moyennement apprécié. Avec quelques amies j'ai l'intention de faire un repas pour montrer ce que j'ai appris. Découpe des légumes, épluchage ou non. Beaucoup de cuisson à l'eau... façon de faire</p>
<p>Moins de produits animaux Cohérence avec les problématiques globales planétaires, conscience, meilleure connaissance des céréales d'où économies.</p>
<p>Diversifier mon alimentation en intégrant plus de légumes et limitant la viande. Plus d'énergie par les menus et ma modification d'alimentation possibilité de manger bio à un prix raisonnable en respectant les saisons et les circuits courts. Sensibilisation de mon entourage, famille et amis.</p>
<p>Moins de produits industriels, moins de viande au quotidien. Achat de produits frais plus souvent Budget en produits bio en augmentation (Prise de conscience de long des cours sur la consommation au quotidien de légumineuses, légumes (à préparer facilement) Nouveaux goûts, nouvelles lectures.</p>
<p>Plus de légumes, surtout davantage de potages Les bons conseils pour la santé</p>
<p>Moins de beurre, donc plus d'huile d'olive, Un peu plus de soupe. Digestion plus légère, cuisine qui demande plus de temps mais plus intéressante pour la santé...</p>
<p>Moins de viande, beaucoup plus de céréales et légumineuses surtout. Meilleure digestion, plus légère. Modification et évolution des habitudes alimentaires de la famille.</p>
<p>Plus de diversité et des idées originales pour préparer les céréales et légumes + équilibre. Changement d'alimentation depuis quelques années diminue fatigue, problèmes de santé – et prise de conscience de notre environnement et de l'importance du marché local.</p>
<p>Moins de viande. Plus attentive à l'équilibre alimentaire et à la cuisson des aliments. Meilleure digestion. Découpe des légumes , épluchage. Meilleure prise conscience sur la conservation des vitamines (cuisson), découpe des légumes. Achat de sauce de shoyu, lentilles corail Recette soupe testée</p>
<p>Pas beaucoup de modifications après une année de cours. Juste un peu plus de légumes et beaucoup moins de viande. Une prise de conscience, une envie de cuisiner différemment Du plaisir de manger différemment, des légumes et végétaux, de cuisiner sans utiliser des produits avec emballage Avoir des légumes, produits nouveaux.</p>
<p>Moins de produits animaux, plus de potages et non mixés, plus de céréales complètes Je n'ai pas suffisamment intégré ce mode de cuisine pour sentir des changements sensibles en matière de santé. Mais cela a changé ma façon de faire les courses : plus de bio, de céréales ce qui a eu un impact budgétaire (moins cher). Je privilégie aussi désormais les produits locaux si possible.</p>

Plus d'aliments bio, moins de produits industriels

Réduction de l'apport en viande

Plus d'équilibre dans les repas

Digestion plus facile

Prise de conscience de certains problèmes dans mon alimentation

Difficultés encore présente par rapport au sucre.

Moins de viande, davantage de céréales et de légumineuses, davantage de potages.

La façon de faire les courses a changé : beaucoup moins de supermarché et davantage le marché et les magasins bio pour un budget sensiblement équivalent.

J'ai appris à cuisiner les légumineuses (azukis) et certaines céréales.

Nous faisons attention à acheter les céréales légumineuses au poids. Le budget est un peu moins élevé (moins de viande)

Digestion : je dois faire attention à ne pas manger trop de céréales complètes (transit trop rapide).

Nous faisons attention à la provenance des aliments (proximité)

Introduction des légumineuses

Moins de viande, de sucre

Redécouverte de certains goûts

Techniques de cuisine différentes (préparation, cuissons)

Digestion plus facile

Orientation des courses vers des produits biologiques

Je cuisine davantage de céréales. Je remplace la viande par du tofu ou du quinoa.

J'ai appris à faire du gomasio que j'utilise souvent

Il y a moins de déchets nuisibles avec la cuisine « végétarienne »

C'est une alimentation qui est très digeste et apporte plus d'énergie et moins d'embonpoint