

Avis des stagiaires

Intégralement recopiés

Stage de cuisine-santé Mézières sur Couesnon du 20 au 24 octobre 2025

Ass La Bonne Assiette. www.bonneassiette.org

L'acidité gastrique a pratiquement disparu en quatre jours. Meilleur sommeil. Transit intestinal amélioré.

Après cette semaine de stage, je suis moins ballonnée et je me sens plus légère. (Détox : dès le 2^{ème} jour, j'ai eu mal aux jambes, surtout aux mollets et aux pieds. Cela s'est atténué le 5^{ème} jour.)

J'ai appris plein de choses que je vais mettre en place dans ma vie sur les modes de cuissons et les aliments à éviter. Recettes faciles et sympas. (Détox : grosse fatigue le mercredi soir jusqu'au jeudi matin puis bien meilleure énergie.)

Merci Hubert. J'ai appris. Il n'y a plus qu'à mettre en pratique. Je repars reposée, prête à vivre avec courage. J'ai bien aimé le tai-chi de Michel.

Enseignement top. Beaucoup de « glouglous » dans les intestins les 2 premiers jours, puis digestion parfaite. Je flotte un peu dans mon pantalon. Et merci pour les conseils pour les ustensiles de cuisine.

Je suis venue par curiosité et pour accompagner une amie, dans l'espoir quand même d'améliorer mes problèmes intestinaux. Je suis très agréablement surprise du résultat. Merci.

Porteur d'une hernie hiatale, je venais tester ce « régime » alimentaire dans l'objectif de supprimer la prise des IPP. J'ai pris ma dernière dose 5 jours avant le stage et je compense les reflux acides par de l'alginate. J'ai pu constater une réduction régulière de la prise d'alginate jusque l'arrêt le dernier jour.

Conclusion : test validé. Merci !

Une forme qui est allée en s'améliorant, avec un coup de fatigue (détox) en milieu de semaine. Une perte de poids perceptible dans les vêtements. Une bonne humeur permanente.

Une semaine pour soi. Ce stage permet de découvrir une cuisine de vie en bonne santé. Cela peut devenir un mode de vie. Un rééquilibrage salubre. Je repars pleine d'énergie. NB : le suis arrivée très fatiguée et au 4^{ème} jour l'ai retrouvé l'énergie ! Ambiance très conviviale. Merci beaucoup.

Stage agréable, bon esprit de groupe. Je repars plus légère, en forme et motivée pour continuer.

Mon transit s'est amélioré de manière très importante. Moins de gaz. Bonne semaine avec des gens sympas. Merci.

Je suis arrivée fatiguée et je repars reposée alors que je n'ai pas forcément bien dormi toutes les nuits. J'ai déjà participé à un stage. Celui-ci m'a permis quelques rappels des pratiques alimentaires saines à mettre en place.

J'ai fait plusieurs stages et je récupère chaque fois de nouvelles façons de cuisiner que j'intègre ensuite au quotidien. La communication, et le partage, et l'ambiance des stages me font du bien. C'est « nourrissant » !

Un stage « détox » très intéressant qui ouvre de nouveaux champs des possibles pour se nourrir sainement et à peu de frais. J'ai enfin compris les associations céréales complètes-légumineuses-légumes crus et légumes cuits. Bravo à Hubert pour cet investissement pour le bien être d'autrui et cette organisation incroyable.

Découverte totale du « concept ». Pistes pour adapter mon régime alimentaire. Bonnes recettes que je mettrai en place. MERCI !

Stage sympa, bonne ambiance et détox assurée. L'animateur a su me convaincre pour changer de mauvaises habitudes.

Je trouve que je suis sur la bonne voie : moins d'effets secondaires par rapport à mon 1^{er} stage en 2014 (il y a 11 ans) (allergies – rhume – douleur genou). J'ai moins dormi (en temps) mais je reste étonnamment en forme. A poursuivre. Merci pour cette bonne semaine.

Des cours très intéressants, on apprend, on réfléchit, on échange, on constate déjà les effets positifs notamment sur le transit au bout de 3 jours. Le petit plus : le groupe vraiment très agréable et dynamique. Qu'elle chance d'avoir un animateur comme Hubert, Merci.

Je suis très contente de ce stage. La préparation des repas est simple, rapide. Le goût des légumes est préservé sans ajout d'épices trop fortes. Le climat est

très convivial et les randos sympathiques. Nb : je pratiquais depuis ce printemps le petit déjeuner salé ; ça me conforte. Le dessert recentré à 16-17h, c'est top ! Je pense réduire un peu mon apport de viandes avec l'introduction de légumineuses.

Semaine très positive, pas de sectarisme. Beaucoup d'échanges dans le groupe. Plein de pistes de réflexion pour changer son alimentation. Je pense revenir au printemps pour le stage sans gluten. Pas de manque de chocolat (du tout), de café (un tout petit peu).

Très intéressant pour ceux qui cherchent des bases culinaires permettant de manger « santé » en toute simplicité à partir de légumes de saison.

Merci pour les bons plats de légumes et de céréales complètes.

Excellents échanges, beaucoup de convivialité durant le stage. J'apprécie le terme de « cuisine sans étiquette ».

Apprentissage relatif aux différents modes de cuisson des légumes. Composition d'une assiette équilibrée pour le déjeuner et le dîner. Redécouverte de certaines farines, crème de riz, avoine,...

Bonne ambiance générale et une organisation agréable et équilibrée.

Le stage a été une découverte dans la manière de cuisiner une assiette équilibrée. L'organisation permet une grande convivialité dans la préparation des repas, les balades et les discussions. La présentation de l'échelle des aliments les plus Yang vers les plus ying, permet de bien se repérer pour équilibrer la préparation d'une « bonne assiette ». Merci pour cette belle semaine.

Pique de rappel salubre, ambiance conviviale et dans le partage. (Détox : fatiguée les 2 premiers jours).

Super semaine

Je repars l'esprit plus clair et avec plus d'énergie. Merci au groupe et aux animateurs pour ces moments de partage et d'échanges en toute bienveillance.

Assurée de mettre en pratique quelques enseignements les plus importants : mastication, choix des aliments, équilibre de l'assiette.

Très apprécié la belle présentation des assiettes, ambiance « non sectaire », petites astuces... Depuis peu (2 mois) j'ai un traitement contre une tension un peu élevée. Je me sens en forme... Bénéfice du stage : cuisine variée, très intéressant d'expérimenter la consommation sans viande ni fromage ni lait de vache. Les marches de l'après-midi : moins essoufflée. Ambiance très chaleureuse, animations, soirées : Merci.