Sud Alsace Largue

« La bonne assiette » : neuf rendez-vous pour s'informer sur l'alimentation

Plats ultratransformés, règne du sucre, perturbateurs endocriniens : c'est pour réfléchir à son alimentation et apprendre à mieux consommer qu'un cycle gratuit de neuf animations est organisé du 18 septembre au 1er décembre sur le territoire Sud Alsace Largue. Top départ à Hagenbach ce vendredi avec un apéro-conférence.

Caroline Anfossi - 17 sept. 2026 à 06:30 - Temps de lecture : 3 min



Cette 5e édition du programme « La bonne assiette » est prise en charge financièrement par le Syndicat mixte de traitement des déchets ménagers du secteur IV (SM4) dans le cadre de sa politique de sensibilisation à la réduction des déchets. Photo fournie par le SM4

« Les gens sont un peu perdus aujourd'hui car on entend tout et son contraire ». Formatrice en écoconsommation, Céline Portal anime depuis dix ans des ateliers sur la thématique du zéro déchet qu'elle a progressivement élargie à l'alimentation. Son objectif est d'aider le grand public à réduire son empreinte environnementale et à privilégier des produits locaux et faits maison.



Céline Portal est formatrice en écoconsommation. Elle intervient auprès de collectivités et de structures dans tout le Grand Est. Photo archives Denis Sollier

En partenariat avec le Syndicat mixte de traitement des déchets ménagers du secteur IV (SM4) et la communauté de communes Sud Alsace Largue (CCSAL), elle organise un cycle d'animations intitulé « La bonne assiette ». Il débute ce vendredi 18 septembre à Hagenbach et s'achèvera le 1er décembre à Friesen. Soit neuf rendez-vous interactifs mêlant conférences, dégustations, visites d'exploitations agricoles et ateliers cuisine. Une infirmière et naturopathe, Murielle Higelin, ainsi qu'une cheffe cuisinière, Céline Luciani, figurent également parmi les intervenantes.

Articles les plus lus

Culture - Loisirs

1 **Télévision.** « On va aller encore plus haut » : l'Alsacienne Maélie Kittler impressionne à ...

2 **Mulhouse.** Neuf mille participants en rose pour la course solidaire des Mulhousiennes

3 **Pfastatt.** Le premier marché dominical a attiré les clients : « Ça fait revivre le village »



Parmi les rendez-vous proposés, deux visites de fermes : les Jardins de Niederfel à Buethwiller et la Ferme du Roetling à Traubach-le-Bas. Photo fournie par le SM4

Retracer les grandes transformations

De son côté, Céline Portal partagera ses connaissances de manière ludique.
« J'aborde l'alimentation du point de vue historique, en racontant les bouleversements que l'on vit depuis 150 ans. Je ne suis pas dans le registre diététique », précise la Mulhousienne. Le premier bouillon cube, la purée instantanée, l'apparition des emballages plastiques… « Je parle des problèmes actuels de fertilité, des modifications hormonales qui surviennent de plus en plus tôt. Je cite un certain nombre d'études, tout est sourcé. »

Publication Facebook

Il sera aussi question de remettre en perspective certaines idées reçues comme « le gras fait grossir » ou d'évoquer « des histoires de corruption autour du sucre ».
« C'est comme une série télé en fait », s'enthousiasme la formatrice.



Ce programme se veut transversal et convivial. Son objectif est de promouvoir une alimentation saine et durable. Photo fournie par le SM4

« Déculpabiliser » et « prendre du recul »

Ayant déjà expérimenté ce programme dans les secteurs de Thann, Saint-Amarin , Issenheim et Rouffach (soit les territoires gérés par le SM4), Céline Portal remarque qu'il permet aux gens de « déculpabiliser » et de « prendre du recul ». « En général, quand on touche un participant cela se répercute sur cinq autres personnes de son entourage. Comme c'est gratuit, on demande aux bénéficiaires d'être des ambassadeurs : de partager les recettes, les listes de producteurs locaux, etc. »

À lire aussi : Consommation. Pourquoi les prix alimentaires vont (encore) augmenter au supermarché… et de combien ?

Les activités proposées étant complémentaires, il est conseillé de s'inscrire à plusieurs d'entre elles.

Places limitées, réservations obligatoires via le formulaire d'inscription (www.sm4.fr) ou à contact@sm4.fr ou au 03 89 82 22 50.



Au menu

▶ **Vendredi 18 septembre :** conférence « Tous addicts au sucre ? », présentée par Céline Portal, suivie d'une dégustation de chocolat sans sucre. De 18 h 30 à 20 h 30, salle La Tuilerie, 12 rue de Cernay à Hagenbach.

▶ **Samedi 3 octobre :** visite des Jardins de Niederfeld. De 10 h à 12 h, 40 rue Principale à Buethwiller.

▶ **Samedi 10 octobre :** atelier cuisine parents-enfants pour apprendre à préparer un petit-déjeuner sain et gourmand, animé par Murielle Higelin. De 9 h 30 à 12 h, maison Henner, 25 rue Jean-Jacques Henner à Bernwiller.

▶ **Vendredi 16 octobre :** conférence « Le gras, ennemi ou allié ? », présentée par Céline Portal, suivie d'une dégustation de différentes sources de gras. De 18 h 30 à 20 h 30, salle La Tuilerie, 12 rue de Cernay à Hagenbach.

▶ **Mercredi 21 octobre :** atelier cuisine antigaspi, bouillon et os, animé par Céline Portal. De 18 h 30 à 20 h 30, salle communale, 78 rue Principale à Friesen.

▶ **Mercredi 28 octobre :** visite de la ferme du Roetling (spécialisée dans la transformation du lait cru). De 10 h à 12 h, 53 rue Principale à Traubach-le-Bas.

▶ **Vendredi 6 novembre :** conférence « Indispensables protéines », présentée par Céline Portal, suivie d'une dégustation d'un en-cas protéiné. De 18 h 30 à 20 h 30, salle La Vaillante, 86 rue André-Malraux à Ballersdorf.

▶ **Samedi 14 novembre :** atelier cuisine végétarienne et protéinée, animé par Céline Luciani. De 9 h 30 à 12 h, salle polyvalente à Retzwiller.

► **Mardi 1er décembre :** conférence « Halte aux perturbateurs endocriniens dans mon assiette », présentée par Céline Portal. De 18 h 30 à 20 h 30, salle communale de Friesen.

Culture - Loisirs | Économie +

► **Signaler une erreur dans cet article**