

HEJ HEJ TAK

À NOS BOUCHES

CRÉATION 2027/2028



©Martin Parr

LA CARTE

Sommaire



LA TABLE ARTISTIQUE - Distribution

AVANT-GOÛT - Résumé

À FEU DOUX - Note d'intention

DRESSAGE - Mise en scène

D'OÙ L'ON CUISINE - Compagnie - Équipe

PASSER COMMANDE - Contact

LE GARDE-MANGER - Bibliographie

LA TABLÉE ARTISTIQUE

Distribution

Création et interprétation

Caroline DÉCLOITRE, Cécile RUTTEN
et Anne-Charlotte ZUNER

Mise en scène et écriture

Caroline DÉCLOITRE

Création plastique, scénographie

Charlotte GAUTIER VAN
TOUR

Création culinaire

Cécile RUTTEN

Création chorégraphique

Anne-Charlotte ZUNER

Scénographie

Charlotte GAUTIER VAN
TOUR

Création sonore

En cours

Création lumière

En cours

Accompagnement petite enfance et réglementation

Jérôme DUMORTIER (EJE)



AVANT-GOÛT

Résumé



À NOS BOUCHES est un spectacle sensoriel immersif autour de la découverte du goût, mêlant cuisine en direct, danse et manipulation de matières.

À partir d'ingrédients végétaux, les interprètes créent sous les yeux du public des paysages culinaires visuels et évolutifs, faits de couleurs, textures et formes.

Le spectacle explore la relation entre le corps, la nourriture et le vivant à travers une approche synesthésique qui mobilise tous les sens.

Fruits, légumes, plantes, racines deviennent des matériaux plastiques et poétiques, transformés en micro-mondes gustatifs et visuels.

Cette expérience invite à appréhender le végétal comme source d'émerveillement et notre langue comme outil pour explorer le monde.

À FEU DOUX

Note d'intention

En 2021, nous avons créé *BOUCAN !*, un spectacle autour des émotions destiné au très jeune public. Cette création nous a conduites dans de nombreuses crèches et relais d'assistant·es maternel·les, où **nous avons observé comment les bébés découvrent le monde avec leur corps et leurs sens tout entiers**. Très souvent, cette exploration passe par la bouche. Les bébés goûtent. Lèchent. Mordent ... Et recommencent.

La nourriture nous est, alors, apparue comme un territoire sensible. Allaitement, diversification menée par l'enfant, morceaux ou purées lisses, autonomie ou accompagnement... sont autant de sujets d'injonctions, de doutes et de peurs.

Nos chemins personnels ont ensuite continué à cheminer autour de l'enfance et de la nourriture. **Cécile s'est formée à la cuisine végétale. Caroline a donné naissance à un bébé** qui découvre le monde en portant tout (absolument TOUT) à sa bouche. **Anne-Charlotte s'apprête à accueillir un nouvel être** à nourrir...

Nous découvrons en même temps une étude révélant que, **sur 165 aliments infantiles analysés, 58,2 % étaient ultratransformés**, c'est à dire qu'ils contenaient un ou des additifs modifiant texture, couleur et goût afin de faciliter leur consommation par les bébés*. Absence d'effort de mastication, uniformité sensorielle, standardisation des saveurs, les enfants s'habituent alors à des aliments faciles à mâcher, qui fondent en bouche ou présentent toujours le même goût. Une façon de façonner de futur·es consommateur·rices parfait·es pour l'industrie agroalimentaire.

Si l'on ne rencontre que des saveurs lissées et prévisibles, comment développer la curiosité gustative, la surprise, l'exploration ?



Entre maternités, pratiques artistiques et recherche culinaire, une conviction commune est née : **manger est un geste sensible, intime et politique**. Une manière d'entrer en relation avec le vivant, radicalement sensorielle.

Mettre à la bouche des éléments extérieurs est une façon de découvrir et de connaître mon environnement. La frontière entre moi et le monde qui m'entoure devient poreuse. Je fais entrer l'extérieur à l'intérieur de moi. La nourriture rejoint ma salive, mon corps, mes cellules. Par la langue, je goûte, j'explore, je me nourris. On sait aujourd'hui qu'en mettant des objets et des aliments à sa bouche, l'enfant entre en contact avec une grande diversité de micro-organismes présents dans son environnement qui colonisent son tube digestif et favorisent ainsi son microbiote intestinal. C'est donc **par l'alimentation qu'on se peuple d'autres organismes, nécessaires à notre survie et notre développement**. Une façon d'entrer en relation avec le monde qui nous entoure.

Parce que le goût commence avec les mains, le nez et les yeux aussi... nous souhaitons créer une forme à sentir, à toucher, à humer, à malaxer, à contempler.

Nous pensons cette création comme une invitation à réenchanter le rapport au goût dès la petite enfance. Une proposition d'expérience sensible qui valorise la curiosité, l'exploration et la relation directe au végétal.

Nous cherchons **une dramaturgie du geste qui mène de la main à la bouche**, un théâtre du proche où la transformation devient visible, tangible, presque palpable.

Dans une époque marquée par la standardisation des expériences alimentaires, nous souhaitons défendre une approche poétique et ouverte : redonner au goût sa dimension vivante, multiple et imprévisible. **Créer un espace où l'on peut s'émerveiller devant la matière, ralentir, observer, expérimenter**.



Collectif Matribiotes ©M.Argyroglou/ courtesy Fondation Laccolade

* Fin décembre 2025, 60 Millions de consommateurs a publié un hors-série sur l'alimentation des 0-3 ans. L'enquête a porté sur 165 produits vendus en grande distribution et a montré que **58,2 % d'entre eux étaient ultra-transformés**. Même lorsque les emballages affichaient « sans sucre ajouté » ou « source de calcium », de nombreux aliments pour bébés contenaient des amidons modifiés, arômes, émulsifiants ou jus de fruits concentrés. Les desserts lactés pour bébés et les biscuits infantiles étaient les plus touchés, avec près de 97 % et 93 % de produits ultra-transformés.

DRESSAGE

Mise en scène



À *nos bouches* est une pièce pour 3 interprètes, des légumes, des racines et des spectateur·ices en proximité.

C'est **une forme sensible où le plateau devient jardin**, atelier, paysage vivant et territoire de transformation. Le dispositif est pensé comme **un espace partagé**, un espace circulaire à hauteur d'enfant. Une grande table en bois qui est à la fois plan de travail et plateau de dégustation.

Le public est installé autour de cet espace vivant et joyeux. A disposition de chacun·e, un petit « kit » en bois — assiette, couverts, objet de manipulation.

La scénographie se modifie au fur et à mesure que la matière elle-même se transforme. La table est le lieu de passage du végétal d'un état à un autre, du cru au cuit, du solide au liquide, de la forme à l'informe. Elle devient **paysage, relief, jeu de textures et d'odeurs qui s'entrelacent**.

La matière végétale est le cœur du dispositif. Elle arrive brute, entière, avec ses fibres, ses couleurs profondes et ses parfums encore contenus. Une carotte, une betterave, un chou rouge ou une racine sont alors des compositions plastiques et sonores à découvrir.



Le chou qui change de couleur au contact d'un autre ingrédient, la pulpe qui se dissout, la texture qui passe du ferme au fluide — ces métamorphoses ne sont ni effets spéciaux ni métaphores, mais des phénomènes vivants que nous laissons advenir sous les yeux. **Nous cuisinerons en direct des matières qu'on modèlera pour en faire des micromondes plastiques**, gustatifs et olfactifs. Nous jouerons des textures pour façonner des volumes, des étendues, des personnages. Un théâtre de la matière et de l'objet à base de jus, de purées, de plantes, de semoule, de légumes, de sculptures culinaires en direct...

La mise en scène découle de cette matière vivante. Les gestes naissent de l'engagement physique dans la transformation. Pétrir, écraser, râper, verser, agiter. On pétrit. On coupe. On écrase. On râpe. On presse. On goûte.

La patouille — expérimenter la matière

Avec *À nos bouches* nous défendons une approche empirique et sensorielle de la cuisine : celle de la patouille. **Manipuler les aliments, les sentir, les écraser, les goûter** — avant même de les cuisiner — est une étape fondamentale dans le développement de l'enfant, tant sur le plan kinesthésique que sensible. Le spectacle prend le contre-pied d'une époque hygiéniste et virtualisée et revendique ce contact direct avec la matière comme une nécessité, et non comme un désordre à éviter.



Cette invitation à patouiller s'adresse autant aux enfants qu'aux adultes qui les accompagnent. Trop souvent, la médiatisation de la gastronomie et la standardisation des pratiques culinaires ont fragilisé la confiance que chacun·e peut avoir en ses propres sens : on ne sait plus improviser, on ne fait plus confiance à son goût, on attend la recette pour oser agir. À *nos bouches* souhaite répondre à ce manque en cultivant, dès le plus jeune âge, le plaisir d'explorer une matière, d'en percevoir les textures, les transformations, les nuances selon la cuisson ou la découpe.

Le spectacle est aussi **une invitation faite aux parents** : leur montrer que ce que nous appelons la patouille est possible, joyeux, et que cela peut devenir un moment de rencontre et de complicité avec leur enfant. Enfin, nous ne prétendons pas faire aimer les légumes aux enfants, en revanche nous chercherons **à explorer la large palette des goûts et des textures**. Nous n'hésiterons pas à titiller les papilles d'amertume ou de saveurs acidulées ou à proposer des associations inédites d'aliments. Conscientes des risques d'allergies à cette étape de la diversification chez l'enfant, **nous prendrons appui sur des légumes quotidiens comme la carotte**, la présentant tour à tour à nue crue ou cuite, glacée, en chips, en croquette pour en percevoir tous ses possibles.

À *nos bouches* est donc une expérience poétique et sensorielle à destination des enfants tout autant que des adultes qui les accompagnent. Il pourra d'ailleurs être possible en parallèle du spectacle de proposer des ateliers à destination des adultes pour approfondir certaines techniques de préparations culinaires développées dans le spectacle. Dans la même idée, nous aimerions aussi pouvoir développer une petite édition ou un livret avec ces mêmes techniques culinaires adaptables à la majorité des légumes.





Ce qui traverse le corps

Dans *À nos bouches*, **le mouvement naît de ces gestes simples et quotidiens de la cuisine** : pétrir, verser, couper, mélanger, porter à la bouche. Ces actions ordinaires deviennent matière à exploration et font écho aux mouvements fondamentaux du jeune enfant, pour qui le corps est le premier outil de découverte et de compréhension du monde. Avant les mots, il y a le geste. L'enfant explore par le toucher, la répétition, l'expérience sensorielle directe ; **il apprend en faisant, en manipulant, en essayant.**

Manipuler les aliments engage tout le corps : les mains agissent et expérimentent les textures, le tronc s'incline pour observer de plus près, les jambes s'ancrent pour stabiliser l'élan. Le mouvement part du centre et se prolonge jusqu'aux extrémités. Le geste culinaire devient alors un geste pleinement incarné, précis et sensible, qui relie naturellement la matière à la bouche. Goûter n'est plus un acte isolé : c'est l'aboutissement d'un parcours corporel, d'une traversée faite de sensations, d'essais et de découvertes.

En laissant le mouvement aller librement jusqu'à la bouche, le spectacle valorise une exploration confiante, respectueuse du rythme de chacun, essentielle au développement des tout-petits. Il reconnaît la curiosité comme moteur et **le plaisir comme guide**. À travers une cuisine chorégraphiée, *À nos bouches* propose ainsi un espace sensible et partagé, où adultes et enfants se rencontrent autour de gestes fondateurs, simples et universels, **reliant le corps, la matière et le goût dans une même expérience vivante.**

D'OÙ L'ON CUISINE

Compagnie - Équipe

HEJ HEJ TAK

HEJ HEJ TAK est un collectif de spectacle vivant porté par Caroline, Lauriane et Marie, réunissant des artistes de différentes disciplines. Depuis 2016, la compagnie crée des spectacles, mène des actions artistiques, développe des projets in situ et hors-les-murs et organise des laboratoires de partage de pratiques.

Le collectif est un cadre des possibles : un espace pour inventer des formes pluridisciplinaires, au croisement de l'intime et du collectif, du réel et de la fiction. Un toit pour créer à plusieurs ou séparément, souvent avec d'autres, en partageant compétences, énergies et exigences.

HEJ HEJ TAK défend des processus au long cours, échappant aux logiques hyperproductives, et des créations aux ramifications multiples, au-delà de la seule production d'un spectacle. Le travail s'y déploie de manière horizontale, dans une approche résolument physique du théâtre, nourrie par le réel et par la rencontre avec des "anonymes".

Rien n'est figé : **on cherche, on tente, on ajuste — et on recommence.**

2018 - **COHÉRENCE DES INCONNUS**, mise en scène Caroline Décloitre

2020 - **À GORGE DÉNOUÉE**, mise en scène Marie Bourin et Lauriane Durix

2021 - **BOUCAN !**, mise en scène Caroline Décloitre et Lauriane Durix

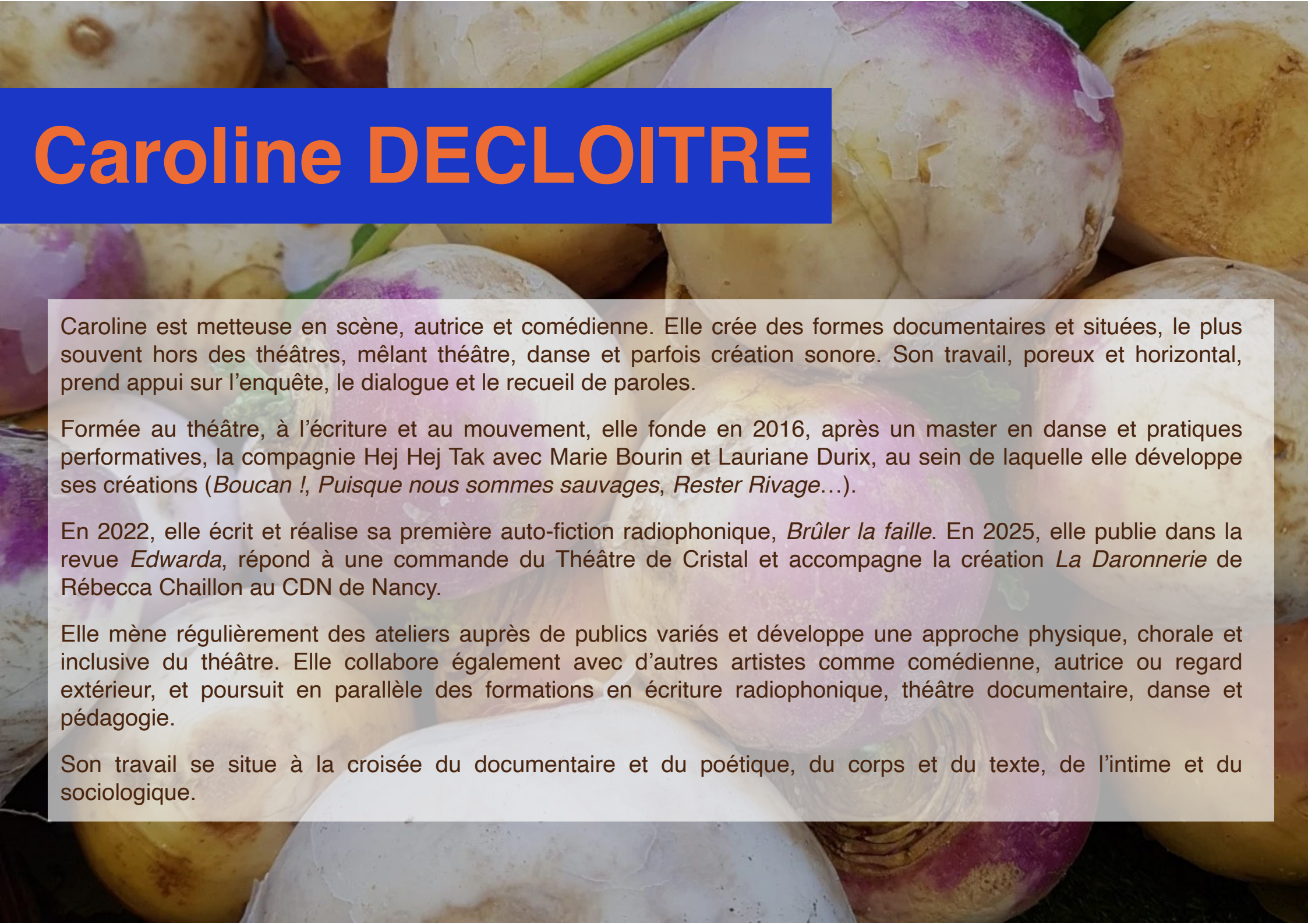
2021 - **PUISQUE NOUS SOMMES SAUVAGES**, mise en scène Caroline Décloitre

2024 - **RESTER RIVAGE**, mise en scène Marie Bourin, Caroline Décloitre et Lauriane Durix

2026 - **ANTIGONE · S**, mise en scène Marie Bourin Okauda et Lauriane Durix



Spectacle BOUCAN ! ©Margot Briand



Caroline DECLOITRE

Caroline est metteuse en scène, autrice et comédienne. Elle crée des formes documentaires et situées, le plus souvent hors des théâtres, mêlant théâtre, danse et parfois création sonore. Son travail, poreux et horizontal, prend appui sur l'enquête, le dialogue et le recueil de paroles.

Formée au théâtre, à l'écriture et au mouvement, elle fonde en 2016, après un master en danse et pratiques performatives, la compagnie Hej Hej Tak avec Marie Bourin et Lauriane Durix, au sein de laquelle elle développe ses créations (*Boucan !*, *Puisque nous sommes sauvages*, *Rester Rivage...*).

En 2022, elle écrit et réalise sa première auto-fiction radiophonique, *Brûler la faille*. En 2025, elle publie dans la revue *Edwarda*, répond à une commande du Théâtre de Cristal et accompagne la création *La Daronnerie* de Rébecca Chaillon au CDN de Nancy.

Elle mène régulièrement des ateliers auprès de publics variés et développe une approche physique, chorale et inclusive du théâtre. Elle collabore également avec d'autres artistes comme comédienne, autrice ou regard extérieur, et poursuit en parallèle des formations en écriture radiophonique, théâtre documentaire, danse et pédagogie.

Son travail se situe à la croisée du documentaire et du poétique, du corps et du texte, de l'intime et du sociologique.



Cécile RUTTEN

Cécile est metteuse en scène, comédienne et cuisinière. Formée au théâtre de mouvement au Conservatoire de Lille puis à l'école Lassaâd à Bruxelles, elle développe une pratique de comédienne au sein de plusieurs compagnies (Cie Hej Hej Tak, Fléchir le Vide, GK Collective...) tout en accompagnant des projets de cirque et de théâtre comme regard extérieur — parmi eux, *La Réconciliation* du collectif Martine à la Plage, *Influence des Invendus*, *RPZ* des Flèches 300 ou *KLO:Dde* de la compagnie Dafqa.

Diplômée de la FAI-AR (Formation d'art en espace public, Marseille), elle fonde la compagnie YPQQQ en 2021. C'est à cette période que la cuisine s'impose comme un second médium à part entière, et qu'émerge la question de ce que ces deux pratiques peuvent s'apporter mutuellement. Depuis 2022, elle explore de nouveaux territoires culinaires, se forme régulièrement auprès de chef·fe·s — dont Claire Fournier à l'Heure Bleue à Saou et Olivier Picard, spécialiste de la gastronomie végétale — et crée avec Marion Déjardin *Mutatis Mutandis*, un projet participatif mêlant théâtre et cuisine, qu'elle développe auprès de divers publics.

Convaincue que sa pratique théâtrale nourrit sa pratique culinaire, et inversement, c'est dans cet esprit qu'elle s'engage dans la création de *A nos bouches !*



Anne-Charlotte ZUNER

Anne-Charlotte longtemps pratiqué la danse classique pour ensuite se consacrer à la danse contemporaine avec de Kilina Crémona, Michel Hallet Eghayan puis à l'Ecole du Ballet du Nord (CCN), au conservatoire à rayonnement régional de Lille (CRR) et enfin à l'Ecole Supérieur de Musique et de Danse (ESMD).

Elle a découvert la danse contemporaine à travers les méthodes Cunningham, Graham, Limon, aussi avec l'enseignement de Peter Goss ou Dominique Dupuy, et a développé des compétences en composition et improvisation.

Elle obtient son diplôme d'état professeur de danse contemporaine (DE) en mars 2018 et enseigne auprès de différents publics.

Depuis 2013, elle allie dans son travail danse et théâtre, un travail qu'elle aborde notamment avec Hej Hej Tak qu'elle intègre comme comédienne et danseuse ("Tout va bien", "Cohérence des Inconnus" et "Boucan").

Elle travaille par la suite avec d'autres compagnies de danse contemporaine comme la cie MouvementT-és sur le spectacle « I.N R.EAL L.IFE » et où elle fait partie intégrante des actions culturelles mené par la compagnie.

A l'initiative de la création de LABO cie, elle co-crée et joue dans le spectacles : "ZONARDES", « Le déguisement des confettis » et maintenant « Halieutique » où elle mêle danse et théâtre.

PASSER COMMANDE

Contact

www.hejhejtak.com

Contact diffusion

Elise-Marie Bontinck +33 (0)7 78 67 38 77
elise-marie@bureaulesenvolees.com

Contact artistique

Caroline Décloitre +33 (0)6 74 78 67 99
cie.hejhejtak@gmail.com

Licence 2 -1094836

SIRET : 809 942 279 00039 APE: 9001Z

Siège social

Hotel de Ville
Place du Général De Gaulle 62218 Loison-sous-Lens

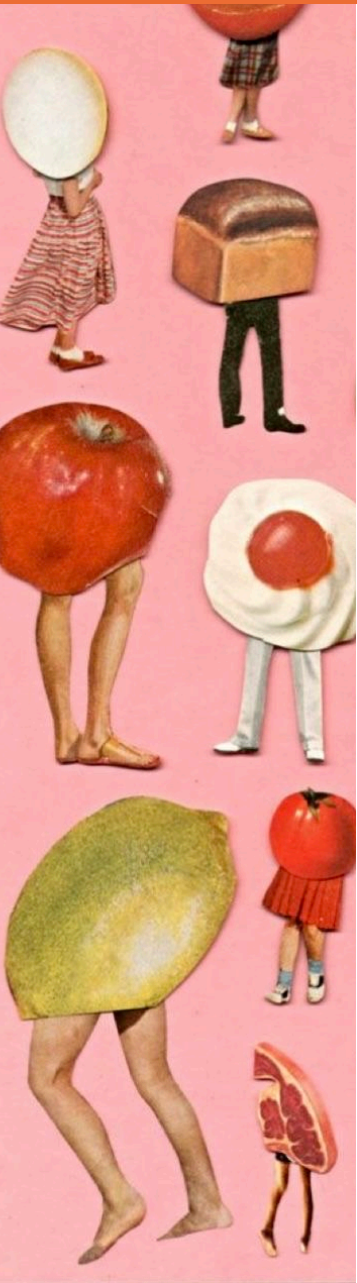
Adresse de correspondance

108 rue Thirion et Ferron 59120 Loos
Président : Jérôme Dumortier
Trésorière : Charlotte Dutilleul



LE GARDE-MANGER

Bibliographie



Ah ! Les bonnes soupes — Claude Boujon, L'École des loisirs

Drôles de goûts ! — Micaela Chirif, Ignacio Medina, Andrea Antinori,
Nathan Jeunesse

Les Légumoches — Séraphine Menu, Fleur Oury, La Pastèque

Quel radis dis donc ! — Andrée Prigent & Praline Gay-Para, Didier
Jeunesse

Les Maisons du jardingue — Florie Saint-Val, Éditions Les Grandes
Personnes

Grosse Légume — Jean Gourounas, Les Éditions du Rouergue

Festin — Anne Brugni, L'Articho

Comment poussent les pastèques — Eizo Hirayama, Les Grandes
Personnes