

# **" C'EST POUR MIEUX TE MANGER "**

*Interprétation artistique de contes populaires*

  
*Nadou Fredj*  
ARTISTE  
VISUELLE

**PORTFOLIO 2025**

*Installation, création d'objets,  
scénographie, performance*

# BIOGRAPHIE DE L'ARTISTE

Nadou Fredj est une artiste visuelle et performeuse née à Paris en 1979.

Elle vit et travaille à Rambouillet, où elle développe un univers singulier mêlant art visuel, narration symbolique et performance.

Diplômée des Beaux-Arts de Marseille, elle construit une pratique à la croisée de la sculpture, de la scénographie et de la performance.

Formée également à la sophrologie, elle s'intéresse au lien entre corps, émotions et mémoire, qu'elle transpose dans ses créations artistiques sous une forme poétique et symbolique.

Issue d'une famille de commerçants restaurateurs parisiens, Nadou Fredj a passé son enfance dans l'univers du repas, de la table et du partage. Cet héritage nourrit profondément son travail, où les objets du quotidien — assiettes, vaisselle, ustensiles, figurines — deviennent les témoins d'une mémoire affective et collective.

Ces éléments, détournés et recomposés, deviennent matière à réflexion sur l'intime, la transmission et la construction identitaire.

Son œuvre explore les thèmes de l'enfance, de la féminité et de la métamorphose à travers des installations immersives et des performances inspirées des contes de fées et des mythes populaires.

Dans ses créations, la matière devient récit : recouverte, transformée, voilée, elle porte la trace du geste, du temps et de l'histoire personnelle.

Nadou Fredj a participé à plusieurs expositions et événements d'envergure, notamment au Salon d'art contemporain MAC Paris, à la Nuit Blanche de Paris, et à la Biennale d'Issy-les-Moulineaux, où elle a présenté des installations et performances mêlant sculpture, narration et univers féerique.

Son travail, entre art contemporain et merveilleux, invite à une expérience sensorielle et émotionnelle où la poésie côtoie l'étrangeté, et où l'objet devient le miroir de nos histoires enfouies.



# DÉMARCHE DE L'ARTISTE

## SÉRIE "C'EST POUR MIEUX TE MANGER..."

« C'est pour mieux te manger... » est une série artistique évolutive dans laquelle Nadou Fredj réinterprète librement le conte du Petit Chaperon rouge.

Entre réalisme et féerie, l'artiste explore nos rapports ambigus à la nourriture — physique et affective — tout en convoquant les peurs et les désirs de l'enfance.

À travers ses installations scénographiques, elle met en scène une table enchantée où chaque assiette ou élément de cuisine devient un monde clos, un fragment d'histoire.

Objets familiers, jouets, vaisselle, figurines ou végétation miniaturisée sont détournés et assemblés à la manière d'un jeu d'enfant, formant des micro-univers à la fois poétiques et troublants.

Recouvertes d'un voile blanc qui unifie les formes et leur confère une apparence de céramique, ses compositions évoquent la trace, la mémoire et la construction identitaire. L'artiste y questionne la frontière entre rêve et cauchemar, entre innocence et sauvagerie.

La figure du loup — mi-femme, mi-bête, à la fois protectrice et menaçante — agit comme un double symbolique, la part d'ombre de l'artiste elle même : une métaphore de nos dualités intérieures et du processus créatif lui-même.

Cette série peut également prendre une dimension performative, lorsque le personnage du loup ou de Damelou investit l'installation, brouillant les repères entre fiction et réalité, corps et matière.

Entre conte et introspection, Nadou Fredj transforme la table, lieu de partage et de mémoire, en un espace de métamorphose où se rejouent nos peurs et nos désirs les plus enfouis.



Nadou fredj



## ŒUVRES ET EXPOSITIONS RÉCENTES

« C'EST POUR MIEUX TE MANGER... »

**“Mondes rêvés”, galerie Hélium, Rambouillet, juin 2025.**

Vue d'ensemble, Installation, durant la performance pour l'exposition collective

Pour sa troisième exposition au sein de son nouvel espace galerie , l'association Hélium organise une exposition collective autour du thème de l'onirisme. Elle réunit six artistes du territoire de la Vallée de Chevreuse dont les œuvres explorent cet univers poétique et mystérieux.  
À cette occasion, j'y présente mon installation “C'est pour mieux te manger”, ainsi que deux performances conçues spécialement pour cet événement.

Commissariat : Fabienne Nuyttens-Perin, vice-présidente de l'association et Cécile DACHARY, présidente

## IMAGES DE L'INSTALLATION ET PERFORMANCE « C'EST POUR MIEUX TE MANGER... »





## « C'EST POUR MIEUX TE MANGER... »

**MacParis au Bastille Design Center, Novembre 2024.**

Vue d'ensemble, Installation, techniques mixtes pour l'exposition collective

Dans cette version de l'installation , C'est pour mieux te manger, se présente aux visiteurs une scène dans laquelle un banquet onirique semble sombrer dans un paysage forestier miniature, comme un naufrage dans des sables mouvants. La catastrophe imminente contraste avec les éléments de décor qui évoquent un intérieur domestique calme et classique. Ainsi, la représentation traditionnelle de la table de repas est subvertie, devenant une métaphore de la peur et du sentiment d'inconfort .On peut y lire également plusieurs références aux contes de fées.

Commissariat : Hervé Bourdin, artiste plasticien,  
Louis Doucet, Vice-Président, critique d'art, Annick Doucet, collectionneuse, Max Lanci, artiste plasticien.

## IMAGES DE L'INSTALLATION



### C'EST POUR MIEUX TE MANGER

installation, techniques mixtes, 170 cm de H et 80 cm de largeur.



## **PERFORMANCE "C'EST POUR MIEUX TE MANGER"**

**Biennale D'Issy les Moulineaux, 2023**

La 15e édition de la Biennale d'Issy avec comme thème « Le rêve a ses raisons », inspiré d'une phrase de William Shakespeare, dans La Tempête : « Nous sommes de l'étoffe dont sont faits les rêves, et notre petite vie est entourée de sommeil. ».

Commissariat : Sophie Deschamps-Causse, présidente de la Biennale d'Issy et Anne Malherbe, critique d'art et historienne de l'art.

## IMAGES DE L'INSTALLATION ET DE LA PERFORMANCE



### DÉTAIL ASSIETTE

Assiette retouchée, titre : insomnie,  
15 cm de diamètre, techniques mixtes.



### DÉTAIL DE L'INSTALLATION

Différents éléments d'accrochage : photos,  
impressions, papeteries récupérés et  
retouchés. Techniques mixtes.



### "C'EST POUR MIEUX TE MANGER" PERFORMANCE.

installation scénographique  
Table mise sous nappe blanche, avec divers  
couverts et assiettes retouchés : Techniques  
mixtes.



**"C'EST POUR MIEUX TE MANGER"**  
**Parcours de L'art, festival d'art contemporain d'Avignon, 2021**  
Installation scénographique

En 2021, le Parcours de l'art a exposé 14 artistes d'univers différents, tous réunis autour de la thématique "Liberté : la trouver, la perdre ?". L'installation "C'est pour mieux te manger" a été exposée dans un lieu historique de la ville d'Avignon à la chapelle des cordeliers .

Commissariat :Julie Charrier directrice artistique, productrice et réalisatrice.



## PERFORMANCE "DAMELOUE"

Performance : L'artiste portant un masque de loup fait face aux spectateurs, et déambule autour de l'installation.



## "C'EST POUR MIEUX TE MANGER"

Installation scénographique :

- Table mise sous nappe blanche, avec divers couverts et assiettes retouchés : Techniques mixtes. Dimensions variables
- Description : Une grande table, avec du linge blanc (nappe et vaisselles) Sur et sous la table de la vaisselle blanche retouchée saynètes miniatures
- Accrochage: série de photos retouchées manuellement, sous cadre, recouvertes pour la plupart de nappes de table
- Son : Une bande sonore passe en continu : il s'agit d'un montage sonore mêlant des bruits de forêt, de cuissons d'aliments, de vaisselles cassées et de mastications....



## DÉTAILS ET ÉLÉMENTS DE L'INSTALLATION

- Plat à gratin retouché
- titre "Fée".
- 24 x 13 cm, Techniques mixtes
- **Masque de loup, (2021)**
- 17 x 25 cm , Techniques mixtes, chutes de tissus, nappes de table, colle textile,



### « C'EST POUR MIEUX TE MANGER... »

**Exposition collective « le banquet de l'Escaladieu », Abbaye de l'Escaladieu, Juin 2022.**

Installation, techniques mixtes, performance

Une exposition d'art contemporain, sur le thème du banquet qui s'est déroulée à l'Abbaye de l'Escaladieu invitant une quinzaine d'artistes à donner leurs interprétations sur cette thématique. L'exposition "Le Banquet de l'Escaladieu" invite à une relecture contemporaine de la table et de ce moment particulier.

Commissariat : Aude Senmartin chef de Service Arts vivants - Arts plastiques (Hautes-Pyrénées)



### DETAIL ASSIETTE

Assiette retouchée, titre: le sommeil. 22 cm de diamètre, techniques mixtes.

### PERFORMANCE "DAMELOUE" AUTOUR DE L'INSTALLATION

Performance lors du vernissage "le banquet de l'Escaladieu"



### DÉTAIL PLAT RETOUCHÉ

Plat retouché, titre : sweet home.  
30X23cm. techniques mixtes



# ZOOM SUR QUELQUES ASIETTES ET OBJETS DU QUOTIDIEN RETOUCHÉS



**PRÉSENTOIR DE FRUIT REVISITÉ**

composition, vaisselle, porcelaine, figurines ...

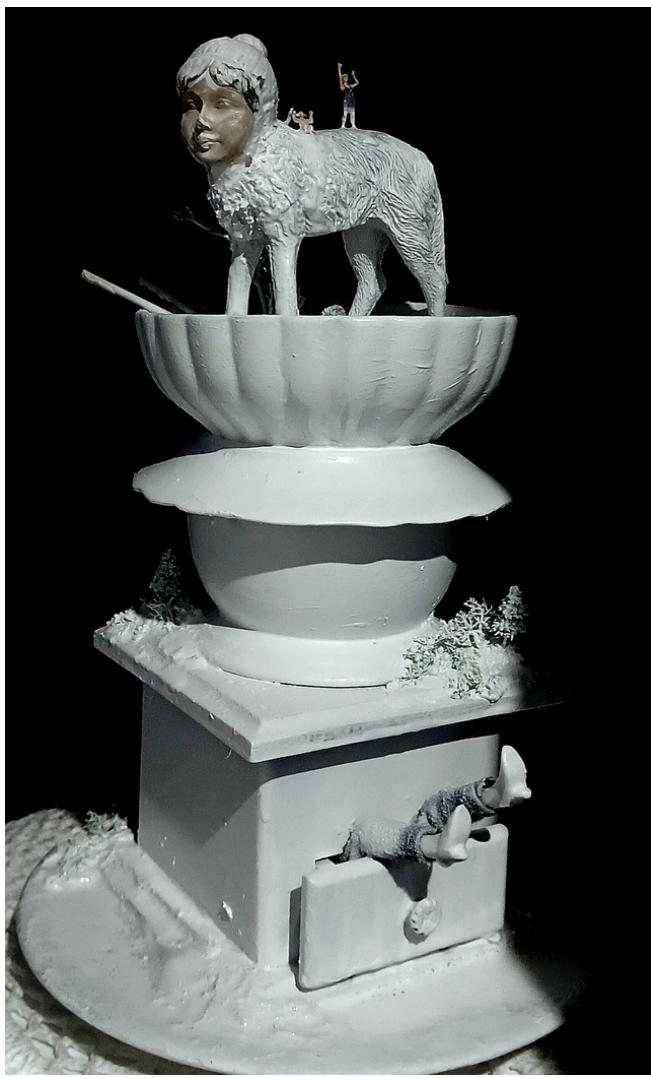
Ø 27 cm et 26 cm de hauteur



**TROPHÉE DE CHASSE GUEULE DE LOUP**

techniques mixtes

30 cm de largeur et 45 cm de longueur



**MOULIN À CAFÉ REVISITÉ**

composition , vaisselle, moulin à café ancien, porcelaine, figurines...

Ø 20 cm et 36cm de hauteur



**VASE ET TASSE À CAFÉ HYBRIDE**

composition , vaisselle, porcelaine, figurines ...

Ø 21 cm et 51 cm de hauteur

# ZOOM SUR QUELQUES ASIETTES ET OBJETS DU QUOTIDIEN RETOUCHÉS



**ASSIETTE GUEULE DE LOUP**

techniques mixtes  
Ø 25cm



**POÊLE GUEULE DE LOUP**

techniques mixtes  
Ø 27 cm



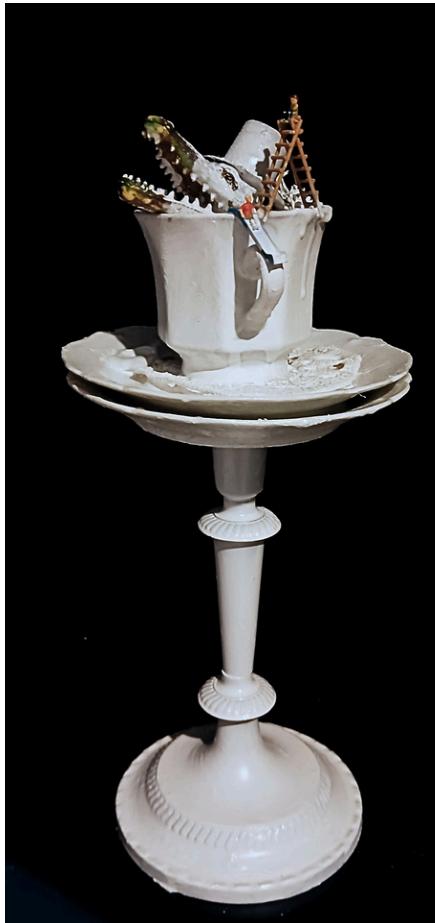
**PLAT À GRATIN DE VIPÈRE**

techniques mixtes  
14X25 cm



**LOUP SOUS TASSE À CAFÉ**

composition, vaisselle, porcelaine, figurines...  
Ø 26 cm 35 cm de hauteur



**BOUGEOIR REVISITÉ**

porcelaine, bougeoir, figurines résine  
Ø 14 cm et 30 cm de hauteur



**PRÉSENTOIR À GÂTEAUX GUEULE DE LOUP**

composition, porcelaine, figurines résine...  
Ø 25 cm et 30 cm de hauteur



ARTISTE VISUELLE

## EXPOSITION PERSONNELLE

### 2019 | Galerie d'art contemporain de Mourenx

- Œuvre « C'est pour mieux te manger...»
- Ville : Mourenx
- Commissaire d'exposition: Catherine Bertoldo



Artiste Franco/Tunisienne

## DERNIERES EXPOSITIONS COLLECTIVES

### 2026 | Exposition "Traits rebelles "

- Œuvre « C'est pour mieux te manger...» installation et performance
- Ville : guyancourt
- Lieux : salle d'exposition
- commissaire d'exposition : Cécile Dachary, et Barbara Pellerin

### 2025 | Exposition "Mondes rêvés"

- Œuvre « C'est pour mieux te manger...» installation et performance
- Ville : Rambouillet
- Lieux : Hélium la Galerie
- commissaire d'exposition : L'association Hélium

### 2024 | MacParis édition Automne

- Œuvre « C'est pour mieux te manger...» installation.
- Ville : Paris
- Lieux : Bastille design center
- commissaire d'exposition : Annick et Louis Doucet, Hervé Bourdin

### 2023 | Biennale D'Issy les Moulineaux

- Œuvre « C'est pour mieux te manger...» installation, performance, scénographie
- Ville : Issy les Moulineaux
- Lieux : Musée de la carte à jouer
- commissaire d'exposition : Anne Malherbe et Sophie Deschamps-Causse

### 2022 | Le « Banquet » de l'Escaladieu

- Œuvre « C'est pour mieux te manger...» installation, performance, scénographie
- Ville : Bonnemazon
- Lieux : l'abbaye de l'Escaladieu
- commissaire d'exposition : Aude Senmartin, chef de service Arts vivants.

### 2021 | «Parcours de l'art » festival d'art contemporain

- Œuvre « C'est pour mieux te manger...» installation, performance, scénographie
- Ville : Avignon
- Lieux : Chapelle des Cordeliers
- commissaire d'exposition : Julie Charrier

## ETUDES

### 2024 | Ecole de Sophrologie, Paris

Adaptation des protocoles de sophrologie à travers l'observation consciente d'oeuvres d'art.

### 2006/2001 | Beaux Arts de Marseille

DNSEP option ART

## LANGUES

- Français
- Arabe
- Anglais

## YOUTUBE

[Nadou Fredj - Regards de Femmes \(Exposition virtuelle\)](#)

## SITE INTERNET

[Nadou Fredj -](#)

## DERNIERES EXPOSITIONS COLLECTIVES

### 2021 | «Parcours de l'art » festival d'art contemporain

- Œuvre « C'est pour mieux te manger...» installation, performance, scénographie
- Ville : Avignon
- Lieux : Chapelle des Cordeliers
- commissaire d'exposition : Julie Charrier

### 2020 | “Regards de femmes » pour MacParis

- Œuvre « C'est pour mieux te manger...» installation, performance, scénographie
- Ville : Fresnes
- Lieux : Espace d'art de Chailloux de la ville de Fresnes.
- Commissaire d'exposition: Hervé Bourdin et Louis Doucet

## PRESSE

### Art in the city

[« la Biennale d'Issy 2023, une nouvelle édition spectaculaire au Musée de la Carte à Jouer d'Issy-les-Moulineaux »](#)

### Toulouscope

[Au cœur des Hautes-Pyrénées dans un lieu de patrimoine exceptionnel, l'exposition "Le Banquet" explore les arts de la table sous toutes leurs formes](#)

### Telerama

[15e Biennale d'Issy – Le rêve a ses raisons](#)

### Sud Ouest

[L'univers étrange de Nadou Fredj](#)

### Artais artcontemporain

[Biennale d'Issy fête ses 30 ans](#)