

Les selffoods sont des autoportraits alimentaires qui permettent de partir du vécu des élèves pour interroger les enjeux agricoles et alimentaires : les différentes cultures alimentaire, la provenance des produits, le plaisir et la santé, les émotions, la commensalité...

Outil pédagogique issu des mondes de la recherche et de l'art, les selffoods sont un outil ludique et original reposant sur la participation et l'implication des élèves qui deviennent les enquêteurs de leur propre alimentation.

**Ce guide accompagne les enseignant.es dans la mise en oeuvre des selffoods en classe : découvrir les selffoods, imaginer puis réaliser son projet selffood.**

Ce guide a été réalisé en s'appuyant sur les expériences menées par une quinzaine d'enseignant.es et par les cocréatrices de l'outil.

Pour accéder à toutes les ressources et séances pédagogiques contenues dans ce guide, rendez-vous sur la page associée, sur le site internet du Réseau Marguerite.



Septembre 2023

# Le guide DES selffoods

**Des autoportraits alimentaires  
adolescents pour parler d'alimentation  
et d'agriculture en classe**

**UN GUIDE POUR DÉCOUVRIR LES SELFLOODS,  
IMAGINER ET RÉALISER SON PROJET**

Ponctué de conseils, retours d'expériences  
d'enseignant.es et ressources pédagogiques  
pour faciliter la prise en main de cet outil.



# Association Réseau Marguerite **qui sommes-nous ?**

**Située en région lyonnaise, le Réseau Marguerite est un réseau d'enseignant.es engagé.es dans des projets pédagogiques pour rendre les adolescent.es acteurs et actrices d'une agriculture et d'une alimentation plus juste, écologique et solidaire.**

Les projets Marguerite, portés par les enseignant.es dans le cadre des programmes scolaires, sont tous singuliers mais ont en commun le fait d'aborder l'alimentation et ses enjeux de manière systémique, d'amener les jeunes à la rencontre de leur territoire, de s'ancrer dans leurs préoccupations et leurs vécus et de les rendre acteurs en valorisant leur voix.

Lors de ces projets, interdisciplinaires, les élèves pourront être engagés dans une démarche d'enquête où ils vont apprendre à se poser des questions plutôt qu'à mémoriser des réponses préalablement formulées. Le Réseau Marguerite encourage à sortir d'un enseignement au discours descendant sur le « bien manger » pour partir des savoirs initiaux et du vécu des élèves en leur proposant des outils de réflexivité et de mise en dialogue dans la classe, tel que les selfoods.

## **L'importance de parler de l'alimentation aux collégien.nes.**

L'adolescence est le moment d'apprentissage de l'autonomie (Galland, 2010)<sup>1</sup>. C'est une période de la vie où les jeunes construisent leur identité en se positionnant par rapport aux personnes qui les entourent.

L'alimentation, acte social et culturel, au croisement d'enjeux multiples en matière de santé, d'environnement, d'inégalités et de citoyenneté, est au cœur de leur quotidien. Au lieu de juger les premiers choix qu'ils prennent en tant que consommateurs, les projets Marguerite proposent de les accompagner vers une meilleure compréhension de leur environnement alimentaire, de ce qui les influence. De là, ils seront à même de se forger leur propre avis.

**Face à une société en transition, c'est en outillant et formant les enseignant.es, en faisant réseau avec de multiples partenaires et en organisant des événements inter-collégien.nes que nous entendons toucher un grand nombre d'adolescent.es et leur donner envie d'agir.**

## **CRÉDITS**

### **Réseau Marguerite**

c/o Locaux Motiv – 10 bis rue Jangot – 69007 Lyon  
contact@reseaumarguerite.org – www.reseaumarguerite.org

### **Direction et rédaction**

**Mathilde Orhac** – Étudiante à l'université Lyon 3 en aménagement et développement durable des territoires, alternante au Réseau Marguerite entre août 2022 et septembre 2023.

**Noémie Clerc et Claire Lambert** – co-coordinatrices du Réseau Marguerite.

### **Illustrations et mise en page**

Lélia Withnell – lelia.fr

### **Photographies**

Elèves des collèges ayant réalisés des selfoods (anonymes).  
Thierry Boutonnier.

### **Impression**

Dactylo Print – 9 Rue Sébastien Gryphe, 69007 Lyon

### **Ce guide a bénéficié du soutien de :**

Programme national pour l'Alimentation – Ministère de l'Agriculture et de la Souveraineté alimentaire et DRAAF Auvergne-Rhône-Alpes.  
Métropole de Lyon dans le cadre de son Projet Alimentaire Territorial (PATLy).  
Académie de Lyon.  
Fondation de France.



Date de publication : septembre 2023  
Texte sous licence Creative Commons BY SA



<sup>1</sup> Galland, O. (2010). Introduction. Une nouvelle classe d'âge. Ethnologie française, 40, 5-10.

# Un grand merci...

À toutes les personnes ayant contribué à la création et à l'expérimentation des premiers projets selffood et qui ont partagé leurs expériences pour la rédaction de ce guide :

**Aurélie Rogé**, cocréatrice des selffoods, enseignante de SVT au collège Henri Barbusse à Vaulx-en-Velin.

**Julie Le Gall**, cocréatrice des selffoods, cofondatrice du Réseau Marguerite et enseignante-chercheuse en géographie et en sciences sociales.

**Thierry Boutonnier**, artiste arboriculteur participant à l'exploration et la valorisation des selffoods.

**Camille Hochedez**, enseignante-chercheuse en géographie, participant à faire vivre les selffoods avec un public étudiant.

**Tiphaine Faure et Betty Laplanche**, étudiantes du Master MEMED (Lyon 3) en 2019.

**Alexandra Pech**, doctorante en sociologie de l'ENS Lyon.

**Virginie Morellon**, enseignante de SVT au collège Marcel Aymé à Dagneux.

**Véronique Leclerc**, enseignante de mathématiques au collège Marcel Aymé à Dagneux.

À tous et toutes les enseignant.es ayant exploré les selffoods pendant cette année d'observation et d'écriture (2022-2023) :

**Florence Collomb**, enseignante SEGPA au collège Henri Longchambon à Lyon.

**Laetitia Vivien**, enseignante en SVT au collège Elsa Triolet à Vénissieux.

**Angélique Franc-Doumeng**, enseignante de SVT au collège Elsa Triolet à Vénissieux.

**Valentin Martin**, enseignant de SVT au collège Paul Eluard à Vénissieux.

**Frédéric Rieu**, enseignant de SVT au collège Revesz-Long à Crest.

**Anaïs Luthereau**, enseignante d'anglais au collège Revesz-Long à Crest.

**Cécile Nicolas**, enseignante d'histoire et géographie au collège Jean-Jacques Rousseau à Tassin-la-demi-Lune.

**Balthazar Bourgeat**, enseignant d'histoire et géographie au collège Pierre Valdo à Vaulx-en-Velin.

**Mélanie André**, enseignante de mathématiques au collège Victor Grignard à Lyon.

**Eugénia Galante**, enseignante d'espagnol au collège Victor Grignard à Lyon.

**Hugo Saillard**, enseignant d'histoire et géographie au collège Gisèle Halimi à Lyon.

Et aussi

**Marie-Amandine Vermillon**, cofondatrice de Bellebouffe et psychologue sociale, pour son regard extérieur.

**Claire Lambert**, salariée du Réseau Marguerite, pour les relectures finales et son soutien.

**Noémie Clerc**, salariée du Réseau Marguerite, pour son accompagnement du projet et son soutien.

**Mathilde Orlhac**, apprentie au Réseau Marguerite, qui a rédigé et coordonné brillamment ce guide.

Sans oublier les élèves et leurs familles sans qui cet outil pédagogique n'aurait jamais pu prendre vie.

# sommaire

- 4 Les selffoods au coeur des projets Marguerite
- 5 Témoignage d'Aurélie Rogé, enseignante au collège Barbusse (Vaulx-en-Velin) et cocréatrice des selffoods
- 6 Le mot de Julie Le Gall, enseignante-chercheuse en géographie et sciences-sociales et cocréatrice des selffoods
- 7 Le mot de Thierry Boutonnier, artiste arboriculteur

## PARTIE I : DÉCOUVRIR LES SELFLOODS

- 8-9 Qu'est ce qu'un selffood ?
- 10-11 Quels sont les intérêts des selffoods ?

## PARTIE II : IMAGINER SON PROJET

- 12-13 Trouver son protocole
- 14 Que veut-on explorer avec les selffoods ?
- 15 Quelle dimension donner à votre projet ?
- 16-17 Alimentation, intimité et peur du jugement : quelques conseils
- 18-20 Liens aux programmes scolaires et compétences

## PARTIE III : RÉALISER SON PROJET

- 21 Planifier son projet
- 22-23 Les pistes d'introduction
- 24 Présenter le protocole et récupérer les selffoods
- 25-27 Les pistes d'analyses
- 28 Évaluer
- 29 Documents utiles
- 30 Pour aller plus loin
- 31 Remerciements et crédits



# Les selffood

au coeur  
des projets  
Marguerite

Outil pédagogique issu des mondes de la recherche et de l'art, les selffoods (contraction de selfie et de food) sont des **autoportraits alimentaires** initialement pensés pour comprendre les représentations et les pratiques quotidiennes des jeunes sur leur alimentation. Ils permettent de partir de leur vécu pour interroger les enjeux agricoles et alimentaires : les différentes cultures alimentaires, la provenance des produits, la santé, les émotions, la commensalité... Le but de cet outil n'est pas de juger le contenu des assiettes et les habitudes des élèves mais de parler des particularités de la classe, de montrer la diversité des pratiques ou bien au contraire la similitude de nos alimentations.

## Historique en bref



L'histoire des selffoods commence en 2016, au collège Henri Barbusse : Aurélie Rogé intègre alors le projet Marguerite, un projet de recherche-action autour de l'éducation à l'alimentation, du champ à l'assiette, initié par Julie Le Gall et Myriam Laval, enseignante d'Histoire Géographie. Pour étudier leurs habitudes alimentaires, Julie conçoit un questionnaire sur l'alimentation des élèves qu'ils doivent remplir pendant une semaine entière en renseignant le contenu de leurs repas, qui l'a cuisiné, où les ingrédients ont été achetés etc. Aurélie va proposer de simplifier ce protocole en utilisant plutôt la photographie : c'est ainsi que naissent les selffoods.



Ce format est testé avec plusieurs classes de 5<sup>ème</sup>, donnant des résultats surprenants et au-delà de leurs attentes. Elles décident de formaliser cet outil et de mêler leurs regards à celui d'un artiste arboriculteur, Thierry Boutonnier du collectif COAL. Ils vont ensemble amorcer une grande enquête sur le sucre lors de la 2<sup>ème</sup> année d'expérimentation, **Sugar Killer**. Les selffoods seront ensuite utilisés par des enseignant.es d'autres établissements participants à la recherche-action et même dans un cadre universitaire par Camille Hochedez, enseignante-chercheuse en géographie à Poitiers.



En 2022, l'association décide de rédiger un guide facilitant la prise en main des selffoods. Mathilde Orhac sera chargée d'accompagner 7 projets Marguerite mobilisant les selffoods et de créer un outil adapté aux besoins des enseignant.es à partir de leurs expériences.

## DOCUMENTS UTILES

Liste des ressources créées dans le cadre des projets selffoods :

- Carnet selffood, avec deux versions : une complète de 13 pages et une version simplifiée sur 2 pages.
- Mots aux parents (inclus également dans le carnet selffood).
- Flyer selffoods explicatif pour les élèves et leurs responsables légaux.
- Diaporama de présentation des selffoods.
- Autorisation de diffusion des selffoods.
- Mosaiques d'anciens selffoods d'élèves.
- Photo-pétale du Réseau Marguerite.
- Fiches inspirations artistiques.

Ces documents sont à télécharger sur le site internet du Réseau Marguerite, à la page dédiée au « guide selffood ».



## Pour aller plus loin


En rédigeant ce guide, nous avons repéré quelques ressources extérieures intéressantes, que nous souhaitons vous partager ici :

- **Open Food Facts** : base de données collaboratives sur les produits alimentaires.
  - Fiches d'identité de produits alimentaires avec les additifs, le niveau de transformation, l'impact écologique...
- **Exposition Anti-gaspi** de Récup et Gamelles.
- **Carbonomètre Alimentation** : jeu de cartes pédagogique permettant de découvrir et de comparer l'impact carbone des aliments, d'Avenir Climatique.
- **Débat mouvant** sur « L'agriculture, l'alimentation et moi » de Lafi Bala.
- Fiche **De la pub jusque dans mon assiette**, pour exercer un regard critique sur les publicités alimentaires, outils conçu par FRAPS/IREPS Centre Val de Loire.

Enfin, le Réseau Marguerite mutualise toutes les séances et projets Marguerite menés par les enseignants. Retrouvez-les dans la rubrique « **Mutualiser les ressources** ».

# Évaluer

**L'évaluation d'un projet avec des selffoods ne doit en aucun cas se baser sur le contenu des assiettes. Nous vous proposons ici une méthode d'évaluation sur le respect des consignes et du protocole.**

Ce travail de réalisation de photographie ou de dessin peut-être considéré comme un devoir maison, complété ou non par un carnet selffood (2 versions du carnet selffood disponibles [sur le site](#) .

*D'après l'expérience d'Aurélie Rogé : annoncer un devoir maison sans écrits peut-être motivant pour les élèves et les impliquer davantage dans le projet !*


**Exemple des critères de notation utilisés pour un protocole en série :**

## Critères de notation :

- ☐ J'ai réalisé tous mes selffoods.
- ☐ Tous les ingrédients du repas sont sur la table, boissons comprises.
- ☐ Ma mascotte est présente sur chaque selffood.
- ☐ Mes couverts sont présents sur chaque selffood.
- ☐ Les photos sont datées et renommées avec mon pseudo.
- ☐ Le travail est rendu dans les temps.

## Si utilisation du carnet selffood :

- ☐ Mon carnet est rendu dans les délais.
- ☐ Mon carnet est complet.
- ☐ J'ai bien tenu mon carnet.
- ☐ J'ai donné le nom de mon ingrédient et sa photo.
- ☐ J'ai donné le nom de mon objet culinaire et sa photo.
- ☐ J'ai donné le nom de ma recette de famille et ses origines.

 Vous pouvez aussi évaluer l'impact de ce projet sur vos élèves grâce à un temps d'échange quelques mois après, en abordant les difficultés que les élèves ont rencontrées lors de l'activité, leurs ressentis, ce qu'ils retiennent du projet.

➡ Un **questionnaire**  a été réalisé pour évaluer l'impact du projet un an après.

*Exemples : Est-ce que tu as aimé faire l'activité selffood ? Qu'est ce que tu n'as pas aimé (ou regretté) ? Durant la semaine selffood, les repas étaient-ils différents de d'habitude ?*

## Le mot de Aurélie Rogé



Professeure de SVT au collège Henri Barbusse à Vaulx-en-Velin et cocréatrice des selffoods. Aurélie est aussi membre du conseil d'administration du Réseau Marguerite.

Lorsque l'on travaille sur l'équilibre alimentaire, les élèves savent répondre ce que l'enseignant attend, notamment grâce à des spots publicitaires. Pour autant, ils ne changent pas forcément leurs habitudes. Alors **comment travailler sur les habitudes alimentaires des jeunes et les faire réfléchir sans pour autant reproduire ces injonctions ou être dans le jugement ? Comment sortir de l'étude de la pyramide alimentaire et des injonctions comme « ne pas manger trop gras, trop sucré, trop salé » ou « manger 5 fruits et légumes par jour » ?**

Mes motivations dans ce projet étaient de faire travailler et de faire réfléchir mes élèves de REP+ sans passer par l'écrit et de **changer le modèle de travail sur l'équilibre alimentaire**. Pour les appâter lors de la mise en place des selffoods, je leur ai dit qu'ils avaient un devoir maison à faire sans rien à écrire. Cela a attisé leur curiosité et les a motivés même si certaines questions ont été soulevées. Je pressentais déjà certaines problématiques, c'est pourquoi au départ, je me suis davantage axée sur les compétences numériques et le respect des consignes que sur le contenu des photos. Cela m'a permis de prendre de la distance par rapport à la réalité du quotidien qui touche mes élèves.

Je savais que l'analyse des clichés obtenus serait compliquée en classe, je n'ai donc pas regardé les selffoods avec mes élèves en classe la première année. Pourtant 6 mois après, ils m'ont dit que cette expérience leur avait appris quelque chose sur l'équilibre alimentaire : **peut être qu'un simple « arrêt sur image » sur les repas d'une semaine permet de faire réfléchir ?**

Je retiens de ce projet **l'investissement et la participation massive de mes élèves, l'implication des familles, les mises en scène des selffoods et l'envie des élèves de partager leur plat traditionnel préféré. Et surtout, je retiens le travail avec mes collègues, qui se sont emparés de l'outil, l'ont testé, l'ont modifié et l'ont fait évoluer et grâce à qui aujourd'hui, nous avons pu créer ce guide pour apprendre à manipuler cet outil aux multiples perspectives.**



## Le mot de Julie Le Gall

Cofondatrice du Réseau Marguerite  
et cocréatrice des selffoods, enseignante-  
chercheuse en géographie et sciences sociales.

“

Les selffoods sont un outil de questionnement sur ce qu'expriment nos assiettes, qui engagent l'observation, la sensibilité, le sens critique, la liberté de pensée et aussi l'imagination. Chaque enseignant.e, selon sa discipline a intérêt à choisir un angle, à définir son intention, avant de se lancer : quels nutriments y a-t-il dans mon assiette ? Quelle est la diversité des cultures alimentaires dans notre quartier ? Le repas est-il un moment pour moi ou un moment de partage ? De quelle couleur je mange ? Quelle image de moi je peux faire circuler sur les réseaux sociaux ?...


Les selffoods amènent les enseignant.es à changer de posture, les déplacent au cœur de la vie quotidienne et de famille des élèves et les poussent à s'asseoir avec eux pour réfléchir ensemble. En ce sens, je veux ajouter qu'il s'agit d'un outil très intime, car du portrait de nos assiettes à l'autoportrait, il n'y a qu'un battement de cil. Les selffoods expriment surtout : **dis moi ce qu'il y a dans ton assiette, je te dirai qui tu es !** Les premières séries ont bouleversé l'équipe. À titre personnel, je n'ai jamais réussi à terminer ma série de selffoods, ce qui est révélateur d'une profonde pudeur. Mon alimentation parle de qui je suis et au-delà de l'exercice scolaire à caractère ludique, il n'est pas si simple de s'exposer, encore moins à l'adolescence ! Malgré un protocole établi, la liberté de l'élève dans la réalisation de son autoportrait alimentaire a un grand intérêt pédagogique et est pour moi essentielle. J'ai toujours respecté les blancs, les photos manquantes, les refus de faire l'exercice et j'invite les enseignant.es à une grande prudence dans les choix pédagogiques qu'ils font et la manipulation des photographies.

Après des années d'expériences et de retours d'expériences, dans des contextes sociaux et géographiques divers, je peux affirmer que l'outil est modulable à l'infini et la manière dont on s'en empare dépend de l'objectif que l'on s'est fixé. Alors qu'avez-vous envie d'explorer avec les selffoods ?

Pour en savoir plus, rendez-vous sur Géoconfluences avec l'article écrit par Julie Le Gall et Jean-Benoît Bouron en 2019, « Carte à la une : Global Selffood. Ce qui nous nourrit, celles et ceux qui nous nourrissent » .

### Argumenter, faire des recherches, écrire et travailler l'oral







Réaliser des petits exposés sur la composition d'un de leur repas ou d'un aliment présent sur leur selffood.

➤ Séance **Selffoods : l'expo virtuelle** (Les Iris)  : la consigne était d'associer un selffood au travail concret des travailleurs agricoles qui en ont produit l'un des ingrédients principaux.

➤ Séance **Recettes de demain** (Rousseau)  : les élèves ont rédigé quelques lignes sur leurs selffoods, ce que leur évoque ce plat : un goût, un souvenir, un rêve...

### Des séances pour approfondir certaines thématiques après la réalisation des selffoods :

Ces séances n'ont pas été créées dans le cadre de projet selffoods mais peuvent facilement être adaptées en ce sens.

Thématique	Détails
<b>Provenance des aliments et différence circuit court/ circuit long</b> (SVT) 	Du champ à l'assiette, le cas de la tomate : étude de documents sur sa production, sa transformation, sa commercialisation...
<b>Créer ton repas idéal</b>  (SVT et arts plastiques) <b>Repas de rêve VS repas raisonnable</b> 	Tableau à remplir avec un repas idéal (contenu du repas, lieu du repas, personnes avec qui il est partagé). Réflexion sur les repas de rêve et les repas raisonnables.
<b>Lecture des étiquettes d'emballages</b> (SVT) 	Étude de documents sur les emballages alimentaires puis lecture des étiquettes des emballages alimentaires ramenés par les élèves (récoltés pendant leur semaine selffoods).
<b>Cercle chromatique</b> (arts plastiques) 	À partir des emballages récoltés lors de la semaine selffoods, on les classe par couleurs dans un cercle chromatique, pour étudier comment ces couleurs influencent le consommateur.
<b>Carte d'identité des aliments</b> (Histoire-Géographie-EMC) 	Les élèves choisissent un produit alimentaire qu'ils vont présenter sous la forme d'une affiche à leurs camarades.

## Des séances pour travailler les compétences, à partir des selffoods.

### Lire des images, comparer des images / oeuvres d'art / publicités...

À partir des artistes évoqués en page 22, comparer les oeuvres et les selffoods, étudier les représentations de l'alimentation qui changent au cours de l'Histoire, comparer à des images issues de la publicité etc.

➤ Pour inspiration, [voir la séance de restitution du collègue Barbusse](#) 📖.

### Identifier, classer, trier, chercher les points communs ou les différences...

Classer les selffoods de la classe (ou d'une autre classe, si c'est possible) selon l'appétence, les groupes d'aliments représentés, les repas les plus équilibrés... Réfléchir aux compromis à faire entre bon goût, bon pour la santé et bon pour la planète.

➤ Séance **Notre environnement alimentaire** (Triolet) 📖 : les élèves relèvent ce qu'ils remarquent des selffoods (ce qui les étonne, la fréquence de type d'aliments...) puis classent les aliments des selffoods dans des groupes alimentaires représentatifs des besoins journaliers.

Étude sur l'alimentation de la classe : réaliser des statistiques sur la fréquence de consommation de certains types d'aliments par les élèves.

➤ Séance **Restitution des selffoods** (Aymé) 📖 : tableau de dépouillement des selffoods à réaliser par les professeur.es puis exercice de statistiques et de fréquences avec les élèves.

➤ Séance **Food habits : class survey** (Revesz-Long) 📖 : tableau sur la fréquence de consommation de groupes d'aliments (produits laitiers, céréales, junk food...) de la classe.

### Lire une carte, réfléchir à l'origine des produits que nous consommons :

À partir d'une carte du monde, chercher d'où viennent culturellement les repas mangés ou la provenance des aliments fréquemment consommés.

➤ Séance **Mon selffood du dimanche** (Halimi) 📖 : À partir d'un protocole selffood avec une photo, les élèves ont chacun choisi 2 ingrédients de leur repas dont ils connaissaient l'origine géographique. Sur une carte du monde projetée au tableau, ils placent leurs aliments. Ils discutent ensuite de la production agricole et de leurs consommations alimentaires.

➤ Séance **Ma recette de famille** (Longchambon) 📖 : Après avoir réalisé leur selffood « repas de famille », les élèves sont réunis en binôme et doivent étudier le selffood de leur camarade. Chaque élève présente ensuite au tableau le repas de son camarade, avec sa photo et le place ensuite sur une carte du monde, suivant son origine culturelle et géographique.

## Le mot de Thierry Boutonnier

“



Artiste arboriculteur, Thierry est aussi membre du conseil d'administration du Réseau Marguerite.

Dans ma pratique, la question de la participation est très importante : quand les élèves ont l'impression d'être producteur de leur savoir, ça leur donne une puissance d'agir différente.

Faire et étudier des selffoods avec des adolescent.es a conforté encore une fois la puissance du regard et des images pour faire réagir et réfléchir les élèves. En tant qu'artiste cette expérience a été extrêmement riche : apprendre, avec les élèves et leurs enseignant.es, à déplacer l'attention des images vers l'écoute et la parole.

Travailler avec des collégien.nes a affûté mon écoute et m'a obligé à m'ouvrir à des pratiques alimentaires qui ne sont pas les miennes, à essayer de comprendre ces pratiques : ce qui est choisi et ce qui est subit. Il faut veiller à ne pas comparer, ne pas juger les images par rapport à leur contenu alimentaire ou sociologique mais plutôt par rapport à leur aspect visuel, leur cadrage ou leurs couleurs. Ce qui est important ce n'est pas de juger mais de se représenter toutes ces histoires. Je pense que les enfants ont besoin de parler de ce qu'ils aiment et qu'il ne faut pas juger ce qui leur fait plaisir.

La méthodologie des selffoods peut d'ailleurs s'appliquer à nous même : c'est là tout l'intérêt. En faisant l'expérience, on s'aperçoit de nos propres a priori sur notre alimentation.



# Qu'est-ce qu'un selffood ?

Les selffoods sont des autoportraits alimentaires photographiques. Réalisés par les élèves, à la maison et sur plusieurs jours, ils sont le résultat à la fois d'une enquête personnelle et de la mise en scène de son alimentation quotidienne.

Le protocole des selffoods est adaptable, celui présenté ici est le protocole initial imaginé par Julie Le Gall, Aurélie Rogé, Camille Hochedez et Thierry Boutonnier. Il peut évoluer (voir page 12 et 13), notamment sur la notion de série. Ce protocole est adapté au contexte scolaire en collège et en lycée.

Les selffoods sont un outil socialement sensible. Ils nous font découvrir une partie du quotidien des élèves : nous pénétrons dans leur intimité, dans leur lieu de vie, à leur table. Il est nécessaire d'avoir conscience de la portée de cet outil, qui peut illustrer des inégalités entre les élèves concernant leurs conditions de vie, leur environnement alimentaire ou encore leur éducation alimentaire.

## Ce que n'est pas un selffood :

Cet outil pédagogique n'a pas pour objet d'évaluer l'alimentation des élèves : nous devons éviter cette situation du jugement, que ce soit de la qualité visuelle, gustative ou nutritionnelle de l'autoportrait alimentaire (voir page 16-17).

“

LÆTITIA,  
PROFESSEURE  
DE SVT

# Les pistes d'analyse

Cette partie propose plusieurs façons d'exploiter les selffoods en classe. Cependant, il est possible d'arrêter l'activité selffoods sans observer ni faire l'analyse des photos ou des dessins produits. Suivre le protocole, c'est déjà un travail conséquent pour les élèves et ils s'en souviendront toute l'année scolaire.

## Une première discussion en classe à partir d'une mosaïque des selffoods de la classe.

Pour cela, on peut créer un nuage de mots en posant des questions aux élèves :

- Qu'est-ce qui vous étonne ?
- Qu'est-ce que vous remarquez en premier en regardant ces photos ?
- Que voyez-vous dans ces selffoods ? (Rebondir en terme de quantité ? de couleurs ? de diversité des aliments ?)
- Est-ce que ces plats vous paraissent appétissants ? Pourquoi ?
- Quels aliments sont souvent / peu consommés dans la classe ?
- Est-ce que vous observez des repas typiques d'un certain pays ?
- Quels selffoods vous paraissent être les repas les plus sains pour votre santé ? Pourquoi ?
- Qu'est-ce que vous ne voyez pas sur ces images ? (le goût des aliments, qui a semé et produit ces aliments, l'a mis dans l'emballage, qui a cuisiné...)

On peut aussi interroger les élèves sur leurs expériences personnelles par rapport à l'exercice ou encore laisser émerger les questionnements des élèves à partir de cette mosaïque de photos : votre thématique d'analyse peut naître à partir de ce travail.

“

JULIE LE GALL

Il faut absolument essayer de faire que l'expérience vienne des enfants, de leurs propres questions et de leurs propres raisonnements. Leur montrer aussi qu'on ne connaît pas tout en tant qu'adulte !



# Présenter votre protocole selffoods

En amont, assurez-vous que tous vos élèves disposent d'un moyen de prendre des photos chez eux ou leur proposer une alternative (dessins, prêt d'une tablette du collège...).

Il est essentiel de préciser certaines choses :

- Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse.
- Il n'y a pas besoin de changer ses habitudes.
- C'est une enquête, une forme de jeu.

Pour présenter votre protocole selffoods en classe, plusieurs documents sont disponibles sur le site internet du **Réseau Marguerite** : un diaporama de présentation, le flyer selffood pour illustrer vos propos devant les élèves et le mot aux parents à distribuer aux élèves avant la semaine selffoods.

## Astuce

Demander aux élèves l'envoi d'un « selffood test » avant de commencer la semaine selffoods afin de s'assurer qu'ils ont le matériel nécessaire à la maison, qu'ils ont compris les consignes, qu'ils savent renommer des images et manipuler les outils informatiques pour les envoyer !

- Ou simplement une photo de la mascotte !

## Les indispensables à donner aux élèves

- ❑ Préciser la nature du repas choisi et le nombre de photos demandé.
- ❑ Faire choisir une mascotte (ex : figurine, stylo, peluche...).
- ❑ Préciser ce qui doit être visible sur la photo (repas entier, couverts, boissons et mascotte) et ce qui ne doit pas l'être (l'élève ou sa famille).
- ❑ Préciser la façon de nommer les photos. Par exemple : Choisir un pseudo + nom du jour (ex : nom d'un aliment + numéro, ex : fraise16lundi) permet d'anonymiser les photos plus facilement.
- ❑ Préciser les consignes d'envoi des photos.
- ❑ Présenter la méthode d'évaluation aux élèves.
- ❑ S'il est utilisé, présenter le carnet selffood ou le **tableau simplifié**.

# Récupérer les photos

Cela demande du temps et de l'organisation aux enseignant.es. Il est nécessaire que les élèves aient bien compris les consignes d'envoi des photos afin que leur récupération soit simple.

- Les professeur.es choisissent le canal ou la plateforme de leur choix : e-mail, *laclasse.com*, drive, *wetransfer*...

Au collège Barbusse, les enseignant.es ont récupéré les photos des élèves lors d'une séance en salle informatique : les élèves venaient avec leurs photos sur un téléphone, un appareil photo ou une clé USB et la séance permettait de renommer puis d'envoyer les photos aux professeur.es.



**La boisson** : c'est un élément primordial dans les selffoods et les repas des élèves. Elle doit être **reconnaissable** (par exemple : bouteille ou canette si consommation de soda).

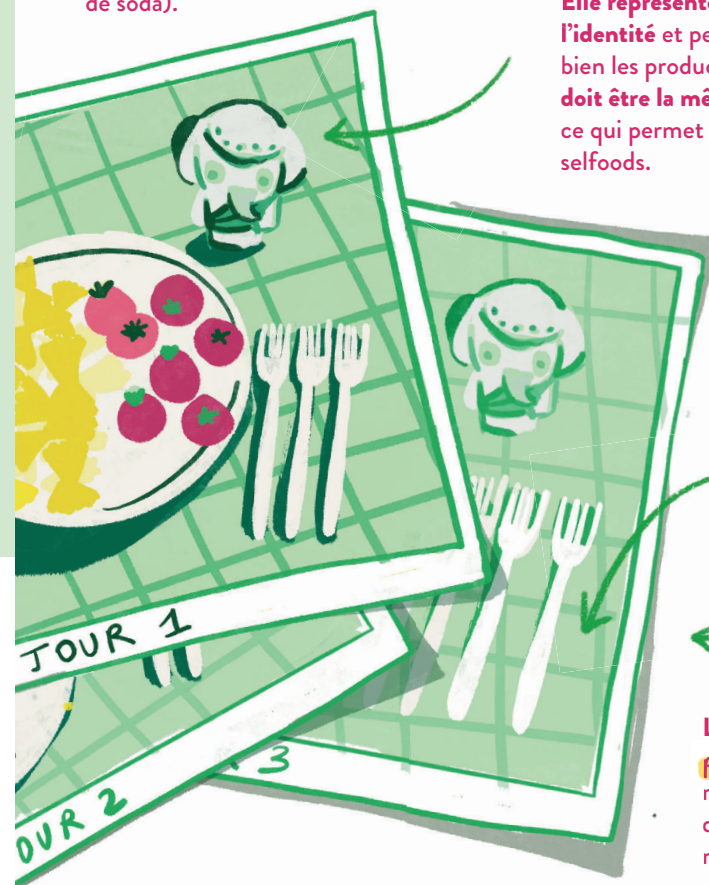
**La mascotte** : sa présence est indispensable pour la notion d'autoportrait alimentaire.

Elle représente l'élève sans en dévoiler l'identité et permet de s'assurer que ce sont bien les productions des élèves. **La mascotte doit être la même sur toutes les photos**, ce qui permet de reconstituer la série de selffoods.

**Les différents éléments du repas** : la **totalité du repas** doit apparaître sur la photo : entrée(s), plat(s), dessert(s), snack(s), pain...

**Les couverts**, les baguettes ou autres ustensiles : ils représentent le **nombre de personne** avec qui l'élève a mangé.

**Les selffoods fonctionnent par série**, avec toujours le même repas pris en photo : petit-déjeuner, dîner ou déjeuner si les élèves ne mangent pas à la cantine.



L'identité des selffoods, c'est vraiment **la mascotte et le nombre de couverts** pour montrer les personnes mangeant avec l'élève. Sans ça, les selffoods seraient simplement une photo à poster sur les réseaux !

**Le carnet selffood** : il est **facultatif**.

C'est un carnet que l'élève remplit chaque jour et qui donne des informations supplémentaires sur son repas et son contexte. Il permet un suivi et une éventuelle évaluation de l'élève sur cette activité (voir page 28).



# Quels sont les intérêts des selfoods ?

— Enseigner une **méthode d'enquête** avec un **protocole scientifique** aux élèves.



— Favoriser la **pratique artistique des élèves** avec la maîtrise de la photographie ou du dessin, la notion d'auto-portrait.



— Permettre l'acquisition de **méthodes et techniques numériques** : envoyer des pièces jointes, renommer des photos ou encore la notion de respect et de protection des données personnelles.



## L'étude d'oeuvres artistiques

La thématique de l'alimentation a fait l'objet de nombreuses formes artistiques. Voici quelques inspirations artistiques dont vous trouverez les détails ici :



Portrait de Saki Suzuki (Tokyo),  
Hannah Whitaker.

- **Giuseppe Arcimboldo** (XVI<sup>e</sup>) peintre italien connu pour ses portraits composés de végétaux.
- **Jean Siméon Chardin** (XVIII<sup>e</sup>) peintre connu pour ses natures mortes.
- **Daniel Spoerri** (XX<sup>e</sup>) artiste plasticien célèbre pour ses « tableaux pièges » composés de restes de repas.
- **Gregg Segall** (XXI<sup>e</sup>) photographe documentant les habitudes alimentaires des jeunes à travers le monde.
- **Hannah Whitaker** (XXI<sup>e</sup>) qui a photographié les petits-déjeuners d'enfants dans 7 pays différents.
- **Lois Bielefeld** (XXI<sup>e</sup>) photographe explorant les habitudes et rituels des repas du soir.
- **Stéphane Soulié** (XXI<sup>e</sup>), photographe auteur de tableaux vivants intitulés Nature morte vivante.

## La découverte du travail photographique de Peter Menzel

Une séance du collège Henri Barbusse, 50min (combinée à une séance du collège Victor Grignard).

- **Phase 1** : Faire réagir les élèves : « Qu'est-ce que l'agriculture vous évoque ? ». Noter les réponses et les regrouper si possible (métiers, produits, activités...).
- Ou faire remplir le questionnaire « Moi et l'agriculture » aux élèves en amont pour en discuter pendant le cours !
- **Phase 2** : Projeter la vidéo « Comment mange le monde ? », qui présente les oeuvres de Peter Menzel.
- Demander aux élèves leurs impressions et leurs ressentis devant ces photos.
- Par groupe de 2, faire choisir un pays à étudier : classer les aliments selon une grille définie : boissons, féculents, protéines, fruits et légumes, friandises...
- Restitution en classe entière.
- **Phase 3** : Présenter les selfoods en précisant que le travail à faire n'est pas le même mais que l'on s'en inspire.


*D'autres séances introductives sont disponibles :*


- Séance « Les habitudes alimentaires » (géo-SVT), avec aussi une étude des photos de Peter Menzel.
- Séance « Food habits » similaire mais en anglais (voir diaporama), du collège Revesz-Long.
- Séance « Autobiographie-Photographie » en arts plastiques, du collège Barbusse.

# Les pistes d'introductions

Observer des selffoods, c'est faire un travail de lecture d'image. Une activité similaire peut ainsi être mobilisée pour introduire votre projet : l'étude d'un photolangage ou d'une ou de plusieurs oeuvres artistiques par exemple. La lecture d'image concerne toutes les disciplines et tous les niveaux : les images constituent des messages visuels que nous interprétons de manière subjective, à partir de nos propres représentations.

## Un photolangage pour comprendre la complexité du système alimentaire

Une séance  du collège Revesz-Long (Crest) environ 1h.

En amont, les enseignant.es ont constitué un photolangage  à partir des 6 pétales du Réseau Marguerite.



➤ Dans la salle, 6 tables sont disposées, représentant chacune un pétale thématique. On distribue à chaque élève 2 ou 3 photos appartenant au même pétale. Les élèves circulent dans la salle, discutent entre eux et retrouvent la table thématique à laquelle leurs photos correspondent.

➤ Une fois rassemblés, les enseignant.es présentent chacun des pétales pour que les élèves en comprennent les enjeux.

➤ Par groupe, les élèves essaient ensuite de faire émerger le maximum d'idées et/ou de questions sur leur thématique :

- Ce qu'ils ont retrouvé dans ces photos et qu'ils savaient déjà.
- Ce qu'ils ont découvert avec ces photos.
- Les questions qu'ils se posent.

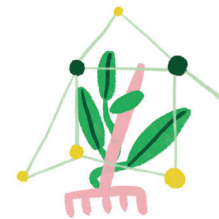
➤ Pour finir, on met en commun avec une prise de note par l'un des animateur.ices de la séance.



— Faciliter la prise de parole des élèves, initier l'échange, la réflexion et l'écoute entre eux à partir de la lecture d'image, pour aborder leurs choix et leurs pratiques alimentaires.

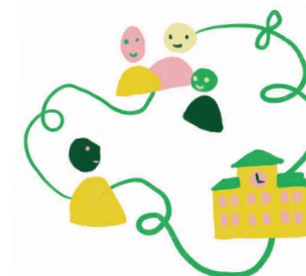


— Développer un regard plus ouvert sur la diversité des habitudes et des cultures alimentaires, de la commensalité, des lieux des repas...



— Réaliser un projet interdisciplinaire en impliquant une équipe pédagogique dans l'établissement pour aborder avec les élèves plusieurs dimensions de l'agriculture et de l'alimentation.

— Initier une réflexion plus globale à partir du vécu des élèves et de leurs pratiques quotidiennes : s'intéresser aux enjeux agricoles et alimentaires en partant des préoccupations des adolescent.es.



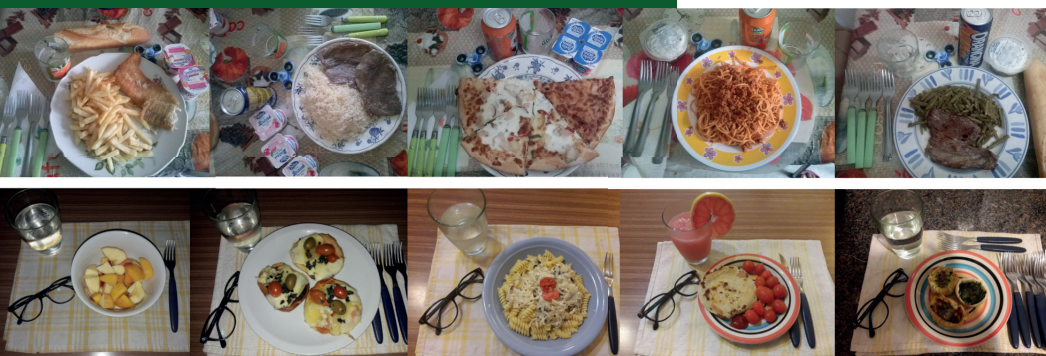
— (Re)créer du lien entre la famille, les élèves et l'établissement scolaire.



# Trouver son protocole

Les selffoods ont initialement été créés avec un protocole en série sur 7 jours, permettant de s'intéresser aux habitudes alimentaires des élèves sous forme d'enquête. Par la suite, de nombreux enseignant.es se sont réappropriés le protocole, permettant une grande liberté pédagogique.

La première étape est de définir ses objectifs puis en fonction, de choisir un protocole adapté au contexte géographique et socio-économique de l'établissement mais aussi aux envies des enseignant.es, au temps dont ils disposent, aux disciplines impliquées...



## Le protocole initial

Enquête sur la semaine, avec 7 repas pris en photo pendant 7 jours consécutifs.

**Objectif :** Réaliser une enquête sur les habitudes alimentaires des adolescent.es.

**LES + :** Une véritable démarche scientifique avec un protocole qui permet d'observer l'alimentation des élèves en semaine et le week-end.

**LES - :** Lourd à mettre en place pour les professeur.es. Les élèves n'y pensent pas tous les jours et peuvent trouver cette activité répétitive.

# Planifier

Il est important de prévoir la période de votre projet et notamment la semaine de réalisation des selffoods.

## Pendant une semaine de cours scolaire

Les repas des élèves sont plus représentatifs du quotidien des élèves. Les professeur.es peuvent relancer régulièrement les élèves pour ne pas qu'ils oublient de faire leurs photos et donc éviter de rallonger les délais de rendu !

Avant de programmer l'activité, nous vous conseillons de vérifier et de prendre en compte les pratiques culturelles des élèves afin d'éviter d'être pris au dépourvu.

## Pendant une semaine de vacances scolaire

Les vacances permettent aux professeur.es de laisser une marge de manoeuvre aux élèves pour réaliser leurs selffoods. Sur les deux semaines, l'élève peut choisir quand est-ce qu'il commence sa série de photos ou quel repas il choisit de présenter à ses camarades suivant le protocole.

Les vacances scolaires sont particulièrement adaptées aux protocoles selffoods de « recette de famille » ou de « recette préférée » pour qu'ils aient le temps de cuisiner ou de faire de jolis dessins !



# Compétences

Domaine	Items travaillés / évaluables
<b>D1.1</b> Langue française à l'oral et à l'écrit.	<b>S'exprimer à l'oral.</b> Pouvoir exprimer une impression, un avis, une opinion de manière raisonnée, en respectant les formes d'un oral codifié et socialisé.
<b>D1.4.</b> Langages des arts et du corps.	<b>Pratiquer les arts en mobilisant différents langages artistiques et leurs ressources expressives.</b> Concevoir, créer, réaliser et réfléchir des productions plastiques dans une visée artistique personnelle (ou collective), en prenant du recul sur les questions qu'elles posent.
<b>D2.</b> Les méthodes et outils pour apprendre.	<b>Coopérer et réaliser des projets.</b>
<b>D3.</b> Formation de la personne et du citoyen.	<b>Maîtriser l'expression de sa sensibilité et de ses opinions, respecter celles d'autrui.</b> Formuler une opinion, prendre de la distance avec celle-ci, la confronter à celle d'autrui et en discuter <b>Exercer son esprit critique, faire preuve de réflexion et de discernement.</b> S'interroger sur l'influence des médias sur la consommation et la vie démocratique.
<b>D4.</b> Les systèmes naturels et les systèmes techniques.	<b>Mener une démarche scientifique</b> Mettre en oeuvre un protocole expérimental.
<b>D5.</b> Les représentations du monde et de l'activité humaine.	<b>Analyser et comprendre les organisations humaines et les représentations du monde.</b> Exercer son esprit critique sur des oeuvres et documents. Analyser quelques enjeux des transitions dans le contexte des sociétés étudiées. Adopter un comportement éthique et responsable.
<b>Compétences numériques</b>	Gérer et traiter des données. Interagir, partager et publier, collaborer dans le monde numérique. Exploiter les informations de manière raisonnée. Protéger les données personnelles et la vie privée.

## LES DIFFÉRENTES ADAPTATIONS DU PROTOCOLE SELFFOODS

### Le protocole allégé

Le protocole initial réadapté avec une série moins longue : entre 3 et 5 jours consécutifs de prise en photo d'un repas.

**Objectif** : Réaliser une enquête sur les habitudes alimentaires des adolescent.es.

**LES +** : Laisse une marge de manœuvre aux élèves sur la semaine s'ils oublient de faire leurs selffoods et diminue le nombre de photos à traiter pour les enseignant.es tout en conservant la notion d'enquête sur les habitudes alimentaires.

**LES -** : Manque de cadre si des dates précises ne sont pas données : les repas en semaine ou en week-end sont très différents + perte de la notion de continuité entre les repas.

### Un protocole en une seule photo :

**ton « repas préféré », ton « repas de famille »...**

Un seul selffood réalisé par élève, représentant un plat important pour eux.

**Objectif** : Valoriser les élèves, les faire parler de ce qu'ils aiment et de ce qu'ils connaissent. On peut même proposer aux élèves de cuisiner eux-mêmes leur plat pour créer du lien avec les familles dans le projet.

**LES +** : L'élève maîtrise totalement la production de son autoportrait alimentaire. Protocole adapté pour des éco-délégués qui ont peu d'heures de projet.

**LES -** : Plus de notion d'enquête ni de notion de série pour capter les habitudes alimentaire.

**Au collège Rousseau (Tassin-la-Demi-Lune)**, les 5<sup>ème</sup> ont réalisé leurs selffoods « repas préféré » où les élèves ont pu parler de ce qu'ils aimaient et des émotions qu'ils ressentait en mangeant ce plat.



**Au collège Longchambon (Lyon)** les 6<sup>ème</sup> SEGPA ont réalisé leurs selffoods « repas de famille » et discuté des différentes cultures alimentaires des élèves de la classe.



### Un protocole ciblé sur une thématique

— Prendre en photo les **ingrédients bruts** composant son repas afin d'en savoir plus sur l'origine des produits (industriels, frais...)

— Prendre en photo les **emballages des repas** de la semaine pour parler du marketing alimentaire, des déchets...

— Prendre en photo tous les **aliments sucrés** qu'on a l'habitude de manger dans la semaine (à la manière de Peter Menzel) pour faire un projet autour du sucre...

### Et pourquoi pas faire des dessins ou des collages ?

Une solution parfois plus simple, sans besoin de matériel ni d'envoi et de récupération des images. Peut être intéressant à faire en lien avec un.e professeur.e d'arts plastiques !

**A noter** : une légende est essentielle pour reconnaître les éléments composant le repas.


# Que veut-on explorer avec les selffoods ?


L'utilisation des selffoods en milieu scolaire ouvre de larges perspectives aux enseignant.es concernant les sujets qu'ils et elles souhaitent approfondir avec leurs élèves.

- L'art et l'histoire de l'art
- La nutrition et la santé
- Les ficelles du marketing alimentaire
- L'origine géographique des aliments
- La mondialisation de l'alimentation
- Les modes de production et de commercialisation des produits
- Les goûts et le plaisir de manger
- Les différentes cultures alimentaires
- La saisonnalité
- La justice alimentaire
- Le gaspillage alimentaire et les déchets
- La commensalité et le partage
- L'alimentation et les réseaux sociaux



## Exemples

A partir d'une carte du monde projetée au tableau, les éco-délégué.es du collège Halimi (Lyon) ont étudié l'origine géographique et la saisonnalité des ingrédients composant leurs selffoods (protocole en une seule photo). Cette séance  s'inscrivait dans un projet de création d'AMAP dans l'établissement.

Avec leurs séries de selffoods (protocole initial allégé), les élèves du collège Revesz-Long (Crest) ont abordé le travail de Peter Menzel en anglais  pour faire émerger un maximum de vocabulaire et d'idées autour des habitudes alimentaires et des différentes cultures alimentaires.

## Astuce

Inviter des intervenant.es en classe pour diversifier les points de vue, apporter un nouveau regard et approfondir des thématiques :

- Associer l'infirmier.e scolaire pour une séance portée sur la thématique de la santé.
- Associer l'enseignant.e documentaliste pour des séances d'éducation aux médias et à l'information autour de l'alimentation.
- Associer un.e artiste pour expérimenter et valoriser les travaux des élèves autour de la thématique artistique et culturelle du projet (mise en perspective de ces repas avec l'histoire culturelle des représentations des repas, comparaison avec des images issues de la publicité etc.).
- Associer un.e chercheur.e à votre projet pour pousser la réflexion sur une thématique spécifique avec les élèves.

Dans ce tableau, nous avons identifié les liens pouvant être faits dans les différents niveaux et les différentes disciplines du programme scolaire en vigueur en avril 2023.

De nombreuses ressources correspondant aux pistes données dans ce tableau sont présentées dans les pistes d'introduction (pages 22 et 23) ou dans les pistes d'analyse (pages 25 à 27), ou bien disponibles dans les documents utiles (page 29).

## Astuce

Faire cette activité pendant les heures de vie de classe dans un parcours citoyen !

4<sup>ème</sup>

**Informier, s'informer, déformer**  
Travail sur le marketing publicitaire mensonger, comparaison avec les selffoods

3<sup>ème</sup>

**Se raconter, se représenter**  
Travail sur la notion d'autoportrait à partir des selffoods

A partir des données récoltées avec les selffoods, : travail sur les statistiques, les effectifs, les fréquences, les représentations graphiques...

**La mondialisation**  
Réfléchir à l'origine des produits alimentaires

**Les espaces productifs et leurs évolutions**  
Notions de distances entre producteurs et consommateurs

à l'élève lui-même et par rapport aux autres, à la nation et à l'environnement et discussion des émotions et des sentiments liés à l'expérience des selffoods

Travail sur les habitudes alimentaires de pays étrangers (Peter Menzel et Gregg Segal)  
Réfléchir au gaspillage alimentaire

Exploitation des sols, provenance des aliments et gestion des déchets.  
Alimentation humaine (catégorie d'aliments, besoins humains et équilibre alimentaire, addiction au sucre...)

mettre en œuvre un projet artistique (photographie, dessin)  
comparaison d'œuvres avec les selffoods (voir page 23)  
images, réalités et fictions (comparaison des selffoods avec le marketing publicitaire alimentaire)

Écriture d'une chanson autour de l'alimentation

Classer les photos (selffoods, tableaux, publicités, Pop art, food porn...) en différentes catégories, puis identifier les repas qui donnent envie et ceux qui n'ont, au contraire, pas l'air bons. Parallèle avec les publicités et leurs injonctions.

réaliser une production collective (exposition de selffoods)  
**mentaire du XXI<sup>ème</sup> siècle**, une maîtrise de sa démarche d'information et de documentation.



# Liens aux programmes scolaires

L'alimentation est un sujet transversal : c'est à la fois un sujet du quotidien, un sujet historique et un sujet à enjeux.

6 <sup>ème</sup>		5 <sup>ème</sup>	
Français		L'être humain est-il maître de la nature ? L'alimentation, représentation de la relation que l'humain entretient avec la nature (produits industriels...)	
		Organisation et gestion des données	
Mathématiques		La ville de demain Réfléchir aux enjeux de l'alimentation de demain	
		Des ressources limitées à gérer et à renouveler Réfléchir au gaspillage alimentaire	
Histoire-Géographie		Construire une culture civique : développer le sens de la responsabilité par rapport Travail sur la sensibilité visant l'acquisition d'une conscience morale : mise en mots	
		La personne et la vie quotidienne Vocabulaire autour du repas, de l'alimentation	
Langues vivantes		Rencontre avec d'autres cultures	
		L'alimentation humaine Travail sur les besoins alimentaires et la nutrition	
Enseignement moral et civique		Exploitation des ressources : Corps humain et santé :	
		Expérimenter, produire, créer : S'exprimer, analyser sa pratique, celle de ses pairs : La représentation :	
Sciences et vie de la Terre		Réaliser des projets musicaux d'interprétation ou de création	
		Développement d'un regard sensible, instruit et réfléchi sur les œuvres.	
Arts plastiques		Les arts à l'ère de la consommation de masse (de 1945 à nos jours)	
		Création et collaboration : Assurer une première connaissance critique de l'environnement informationnel et docu-	
Éducation musicale			
Histoire de l'art			
Éducation aux médias et à l'information			

# Quelle place donner aux selffoods dans votre projet ?

Les projets avec des selffoods sont à géométrie variable, il faut les dimensionner en fonction de ses envies et du temps dont on dispose.

Il n'est pas nécessaire de se fixer un objectif très ambitieux dès le départ : réaliser la série de selffoods et l'observer en classe peut être un objectif en soi, c'est un travail de lecture d'images. Souvent, les selffoods sont une première activité dans un projet plus global. On poursuit sur le projet prévu au départ ou on l'oriente en fonction des selffoods reçus.

## Exemples

### — Le projet Sugar Killer au collège Barbusse (Vaulx-en-Velin) 🔍

Interpellés par la consommation de soda mise en évidence par les selffoods des élèves, Aurélie Rogé (enseignante de SVT) et Thierry Boutonnier décident de mener une enquête sur le sucre avec les élèves.

**1<sup>ère</sup> année :** Réalisation des selffoods, sans les analyser.

**2<sup>ème</sup> année :** Travail sur la dénonciation du sucre accompagné par 2 étudiantes du Master MEMED : enquête téléphonique auprès des services consommateurs d'industries agroalimentaires et exposition d'un mur de selffoods à Vaulx-en-Velin.

**3<sup>ème</sup> année :** Participation au festival « A l'école de l'Anthropocène » : participation à une table ronde avec une chercheuse et un acteur du Nutriscore.

### — Le projet d'échange inter-établissement à Vénissieux

Les collèges Triolet et Eluard ont échangé les selffoods de leurs classes afin d'étudier les habitudes alimentaires des adolescent.es à partir des données d'autres élèves de la même commune.

### — Le projet global 🔍 du collège Revesz-Long (Crest)

Le collège drômois a mis la photographie au cœur de son projet : en commençant par les selffoods, suivi de plusieurs visites, une classe de 4<sup>ème</sup> a créé son photolangage *made in* Revesz-Long sur la complexité du système agri-alimentaire au travers des 6 pétales de notre Marguerite (voir page 22).



Les mettre en situation d'enquête enclenche une prise de conscience.

THIERRY BOUTONNIER,  
ARTISTE ARBORICULTEUR

## Astuce

Si vous souhaitez réaliser une exposition selffoods, pensez à faire remplir une fiche d'autorisation de diffusion, disponible sur le site du Réseau Marguerite ! 🔍

# Alimentation, intimité et peur du jugement : quelques conseils

Pénétrer dans l'intimité des élèves et de leurs familles par le biais des selffoods peut être déroutant. Afin d'éviter des situations d'inconfort et lever certaines réticences, voici quelques préconisations :

## Avant et pendant la réalisation des selffoods :

- **Ne pas forcer les élèves** : veiller à rappeler régulièrement aux élèves de faire leurs selffoods durant la semaine de leur réalisation mais sans pour autant insister. Une discussion en tête-à-tête peut être nécessaire : il est important que l'élève se sente libre de dévoiler ou non ses habitudes alimentaires et l'intérieur de chez soi.
- Il est possible de proposer aux élèves réticents de faire son ou ses selffoods **sous forme de dessins ou de collages** : pour des cas particuliers ou pour la classe entière, ce peut être une alternative limitant l'accès à l'intimité des élèves.
- **Réaliser son selffood en tant qu'enseignant.e** : révéler ses propres habitudes alimentaires peut montrer que les adultes aussi sont gourmands, ne mangent pas toujours de manière équilibrée ou diversifiée. Cette démarche permet un rapport horizontal avec les élèves lors de cette enquête.

## Après la réalisation des selffoods :

- **Présenter les selffoods sous la forme d'un aplat, d'une mosaïque de photos** : cela évite de centrer l'attention sur une assiette, en s'intéressant à la globalité des selffoods de la classe (réaliser la mosaïque sur [canva.fr](https://canva.fr) > montage photo).
- **Faire réagir les élèves sur :**
  - **leurs goûts et ce qui leur fait plaisir** : parler de leurs ressentis, leurs émotions, s'ils aiment ces plats et pourquoi, etc.
  - **la diversité des habitudes alimentaires** : s'intéresser à la diversité des plats, à la structuration des repas, au contexte de prise des repas, aux différents régimes alimentaires, etc.
- **S'il manque une ou plusieurs photos dans un protocole en série** : cela peut-être signifiant sur la situation ou la sensibilité de l'élève : on peut alors laisser des espaces blancs dans la reconstitution de la série.
- **En cas de non-rendu ou de refus de l'élève de faire l'activité** : ajuster la notation, prendre un autre repas en photo, lui donner des selffoods des années antérieures pour qu'il les traite comme les siens etc.
- **Après réalisation de leurs selffoods, analyser ceux d'une autre classe, d'un autre établissement ou d'une année antérieure** : cela peut rassurer les élèves qui ne souhaiteraient pas montrer leurs repas à leurs camarades.