



JUILLET - SEPTEMBRE | 2025

# Croc'Actus

LA LETTRE D'INFOS TRIMESTRIELLE DE BIOBAUGES



## Retour sur l'AG en mai

EDITO PAR DENIS REGNAUD

Cette année, la vigueur de la nature éclate sous nos yeux : le foin est dru et abondant, la floraison des arbres prolifique, promettant récoltes et cueillettes généreuses, après le peu de fruits ces dernières années.

A l'unisson de la nature, Croc'Bauges est plein de cette énergie avec une équipe soudée, plus motivée que jamais pour accueillir chaque client avec plaisir et travailler à trouver les meilleures offres, dans le respect des valeurs qui nous animent. L'ambiance conviviale que chacun apprécie dans le magasin s'est pleinement manifestée lors de l'assemblée générale de la coopérative du 16 mai, avec la présence d'une soixantaine de personnes, rassemblant salariés, administrateurs, associés et « consomActeurs ».

L'activité des différentes commissions, où les bénévoles s'impliquent à côté des salariés a montré le travail accompli, tant sur le choix éthique des produits que sur la rigueur dans le suivi des producteurs ; ce professionnalisme est aussi à l'œuvre dans la préparation collective des repas et le service des convives à « Tous à Table ».

Salariés, administrateurs et bénévoles, chacun dans leur rôle, ont permis par leur investissement d'avoir un résultat positif après deux années plus difficiles : la présentation des comptes a permis d'en comprendre les ressorts et de tracer les perspectives pour cette année. Ce bon résultat financier permettra un développement prenant mieux en compte la rémunération des salariés tout en assurant la pérennité du magasin.

Bel été à tous !

### LE CONTENU EN UN COUP D'ŒIL

L'édito de BioBauges :  
Retour sur l'AG de mai

Camayos et le chocolat  
vertueux

C'est quoi une SCIC ?  
Cycle SCIC N°1

Zoom bénévole

La Com'Etik veille ...

5 Questions à une cuisinière

Recette de Tous à Table !

# Camayos et le chocolat vertueux

PAR FRANÇOISE BESSON

Rien ne doit plus vous étonner, à Croc bauges tout est possible ! Oui, nous vous proposons un excellent chocolat local de circuit court puisqu'il est élaboré à Chainaz Les Frasses.

Comment est ce possible ?

Tout part d'une rencontre, celle de Fabrice et de sa femme camerounaise, Nicole, du village de Ayos. D'où l'origine du nom de l'entreprise "Cam (Cameroun) et Ayos. Sa famille est propriétaire de plantations de cacao à l'abandon. Après quelques essais pour vendre directement les fèves, mais sans succès car cela demande un savoir faire particulier. Une nouvelle rencontre va aussi changer le cours des choses, celle de Willy Ferrier chocolatier à Lyon, ayant obtenu le titre de meilleur chocolatier de France et ayant travaillé au grand restaurant, chez Bocuse. Il rêvait d'une autre vie. Une vie où il fabriquerait son chocolat en direct des plantations sans tous les intermédiaires habituels.

Et voici Camayos en route avec ses trois passionnés qui se complètent ! Fabrice et Nicole pour les arbres et Willy pour le savoir-faire ...



Sur le terrain cette année :

7000 cacaoyers dans une forêt de 12 ha et d'une variété endémique pour éviter de déranger l'équilibre environnemental. C'est ce que l'on appelle la pratique d'agroforesterie. Les fruitiers (avocatiers, par ex.) protègent les cacaoyers de par leur ombre et en même temps nourrissent le village. La forêt se régule. Le défrichage est de ce fait léger, juste au sol qui est nourrit par le purin tithonia issus des macérations de plantes (des déchets de bananes, de farine de manioc, d'urine d'animaux et d'autres déchets organiques.)

Camayos avait obtenu le label bio mais a décidé de s'en passer puisque leurs pratiques de culture (pas d'entrants, pas de traitements) vont bien au delà des exigences du label européen.

Chocolat, produit de luxe ?!

Ces dernières années nous observons une augmentation conséquente du prix du chocolat qui tend à devenir un produit de luxe, dit on ... Cette augmentation serait due, en partie, à la baisse de production mondiale car les pratiques de culture intensives épuisent et fragilisent arbres et terrains qui ne résistent pas aux dérèglements climatiques. Camayos, de par sa démarche et son autonomie par rapport aux cours mondiaux du chocolat, n'est pas concerné par cette situation et ses coûts restent stables. Cela explique peut-être leur record de vente à Croc'Bauges cette année.

Cette entreprise familiale fait vivre tout un village au Cameroun. ils rêvent maintenant de fabriquer du chocolat avec le soleil, le projet fou d'une fabrique de chocolat sur place autonome fonctionnant au solaire pour y fabriquer des pistoles de chocolat ainsi que du beurre de cacao.

Une démarche authentique... Un produit de qualité ... Des personnes intègres et passionnées ... On soutient à fond ! Et oui, on soutient en élargissant la gamme de Camayos proposée à Croc'Bauges, pour vous proposer des pistoles de chocolat blanc, blond, de lait 55%, noir 75 % et 100 % !

# C'est quoi, une SCIC ?

## Cycle SCIC n° 1

PAR HUGUES MICHELIN

À l'occasion de la relance de notre lettre d'info, nous vous proposons, à chaque parution, un petit éclairage sur un des aspects du fonctionnement de la SCIC Biobauges.

« Pourquoi avoir transformé l'association Biobauges en une société coopérative d'intérêt commun (SCIC) ? »

l'intérêt principal d'une SCIC est de permettre d'intégrer dans sa gouvernance tous les acteurs concernés par son projet. Une des priorités que nous avons soulevée en réfléchissant sur cette transition était de pouvoir intégrer les salariés du magasin et de leur donner une pleine part dans la gouvernance, afin qu'ils puissent se sentir impliqués dans le projet d'ensemble, et qu'ils gagnent en initiative et en autonomie.

Ainsi, à l'assemblée générale, 4 catégories de votants, réparties en « collèges de vote », sont présentes :

- les consommateurs (dites ConsomActeurs)
- les salariés de Croc'bauges
- les producteurs qui vendent leurs produits en magasin
- les « institutionnels » ( toutes les personnes morales ou institutions pouvant être en lien avec les projet, soit les mairies, PNR, GRAP, etc.)

à chaque collège est attribué un pourcentage du vote final, ce qui permet de répartir et de pondérer statutairement le pouvoir entre les différents types de contributeurs et de bénéficiaires. Dans notre cas, la majorité du pouvoir (70%) est donnée aux consommateurs et aux salariés.

Le statut de SCIC permet donc d'élargir le projet et de l'intégrer dans son territoire, tout en conservant intactes les valeurs éthiques et démocratiques de l'association.

Au menu du prochain épisode : la structure générale de la SCIC Biobauges.

Un joyeux été ensoleillé à vous !

*“Venez rejoindre l'aventure de BioBauges, c'est du partage, de la joie, des neurones qui fusent et de l'espoir en quelque chose de plus durable.”*

Armande est bénévole depuis 2017 à Biobauges, moment où elle a pris sa retraite. Son engagement ne date pourtant pas d'hier. Dès les années 90 les conditions d'élevage des poules pondeuses l'amènent à acheter les œufs dans un magasin bio à Annecy. Elle y faisait régulièrement ses courses puis finit par en devenir sociétaire.

Enfant, ses parents accordaient une importance primordiale à la qualité et la provenance de l'alimentation. Son père cultivait un important potager pour pouvoir nourrir la famille.

Arrivée en Bauges il y a 24 ans, Armande s'est naturellement tournée vers Croc'Bauges pour ses courses quotidiennes. Sachant le travail impliqué et éthiquement engagé des salariés et des bénévoles, elle pouvait faire ses courses en pleine confiance.

Mais devenir bénévole ? Elle n'osait pas ... C'est finalement Claudia, une ancienne salariée de l'épicerie, qui lui a ouvert la porte – et elle a alors intégré le CoPil avec une première visite de la Ferme du Caban. Elle a été emballée par l'expérience. La découverte de la réalité des producteurs, du magasin dans ses coulisses et les échanges sont aujourd'hui sources d'enrichissement personnel et de satisfaction. Et Armande, qui travaillait dans l'administration, a pu utiliser ses compétences, notamment pour élaborer des fiches de producteurs.

« Si je dois décrire l'ambiance à Biobauges ? C'est assurément convivial ! Et ce qui est génial, c'est qu'on peut s'investir en fonction de là, où on en est dans sa vie. Parfois, on est moins disponible et cela ne pose aucun problème. »

Pour Armande, Croc'Bauges est un peu l'épicerie du village comme autrefois.



# La ComEtik veille

...

PAR FRANÇOISE BESSON

Depuis un dizaine d'années Biobauges a mis en place une Commission Éthique, dont le rôle est d'être vigilant et exigeant par rapport aux produits proposés en lien avec ses valeurs fondatrices : offrir des produits respectueux de l'environnement sur un plan large et sur la santé, sachant l'impact conséquent que l'acte d'achat génère à tous niveaux...

Cette commission, composée de salarié.es, de consommActeurs, d'administrateurs du Conseil Coopératif, garde un œil vigilant sur les produits proposés à Croc Bauges.

Dés le départ, nous avons dû exclure des marques réputées dans le milieu du bio mais qui, de par leur succès ou dans le cadre de la succession de leur fondateur, ont été revendues à des consortiums financiers parfois étonnant (Monsento et la banque Goldman, par ex.)

Vigilance, donc, sur la provenance des produits et sur l'éthique des fournisseurs (les conditions de travail de leurs salarié(e)s, l'origine des produits proposés ...)



*“Dés le départ, nous avons dû exclure des marques réputées dans le milieu du bio”*

Nous évaluons aussi l'intérêt diététique et utile - ce qui est assez subjectif parfois, avouons-le. C'est un travail minutieux car le monde de l'alimentation bio est devenu un grand "fourre-tout" !

C'est pour cette raison que vous voyez parfois des produits disparaître des rayons. Nous devons être exigeants mais en même temps ne pas perdre de vue que notre épicerie, devenue incontournable sur notre territoire, doit aussi proposer un vaste choix de produits qui permet de répondre aux besoins de chacun.e et de maintenir la pérennité de l'épicerie.

Dans les prochaines éditions de Croc'Actus, vous trouverez un tour d'horizon des actions menées par la ComEtik, notamment sur des produits comme le thé, le café, les bananes, les produits ménagers ...



# 5 questions à une cuisinière

PAR MIA MARIE OLSEN

Dans chaque numéro de notre lettre d'info, nous vous présentons l'un ou l'une des cuisinier(e)s de Tous à Table.

La première à passer à la casserole, c'est Laure Crozat, toute nouvelle cuisinière dans l'équipe. Elle est naturopathe et aspire à aider les gens à trouver leur équilibre de par notamment leur alimentation.

Installée dans le canapé, une tasse de tisane de mélisse en main, elle s'apprête à répondre à nos questions quelque peu farfelues ...

« Si j'étais un ingrédient ? Je serais du chocolat ! Ça embellit la vie et ça réunit les personnes. »  
Un petit rire s'échappe ...

« Je suis contente de venir animer les ateliers Tous à Table à Croc'Bauges. C'est l'occasion de semer des graines, de former des personnes à s'alimenter autrement, par exemple par une cuisine sans lactose et sans gluten.



Je suis passée par là, et je sais combien c'est difficile au départ. Ces personnes peuvent alors aider encore d'autres à leur tour. Je suis adepte de l'effet colibri ».

« Si je n'étais pas naturopathe et cuisinière, je serais restée agricultrice. Avant, je livrais des œufs et des poulets bio à Croc'Bauges quand le magasin se trouvait encore au centre du village de Lescheraines. J'avais aussi des chèvres de Savoie et j'échangeais avec d'autres femmes désirantes s'installer en agriculture. Je les accompagnais dans leur projet. C'était là encore une façon pour moi de semer des graines. »

Laure sourit. Elle ne regrette pas son choix de reconversion. Le prisme de la naturopathie lui a apporté une autre vision de la santé et elle se permet aujourd'hui de sortir des sentiers battus.

« Mes heures de repas sortent un peu de l'ordinaire. Je suis en jeûne intermittent de manière permanente. Je ne prends jamais de petit-déjeuner et quand je pars en rando, je ne mange qu'une fois arrivée au sommet, sinon la digestion m'empêche d'avancer. Ce régime a sauvé mes intestins ! »

Une alimentation saine et réfléchie n'empêche pourtant pas d'avoir un péché mignon ...

« Je vais encore être obligée de répondre par le chocolat ! Non, alors, la mousse au chocolat accompagnée de fraises ! C'est l'idéal pour un repas festif. Un dessert qui est facile à faire et qui convient à tout le monde. »

Alors, on l'attend au menu, cette mousse, pour un prochain atelier Tous à Table !

## RECETTE TOUS À TABLE

### PAIN D'ÉPICES SANS LACTOSE ET SANS GLUTEN

#### INGRÉDIENTS

- 250 g de farine (riz/maïs/sarrasin)
- 1 grosse c.s. de miel
- 100 g de sucre blond
- 20 cl de lait de riz
- 1 sachet de levure en poudre sans gluten
- 1 c.c. de cannelle
- ¼ c.c. des 4 épices

#### COMMENT FAIRE

C'est simple, il suffit de tout mélanger dans un saladier.

Faites cuire dans un moule à cake à 190°C pendant 40 min.

Et hop, le tour est joué !

**OUVERTURE DU MAGASIN :**

*Lundi et jeudi : 15h - 19h*

*Mardi, mercredi, vendredi et samedi :*

*9h - 13h / 15h - 19h*



TÉL : 04 79 34 23 52

ADRESSE MAIL :  
CONTACT@CROCBAUGES.COM

CROC'BAUGES  
30 IMPASSE DU NANT  
D'ORANGE 73340  
LESCHERAINES

Inscrivez-vous pour recevoir Croc'Actus par mail  
en caisse ou  
en scannant le QR-code

