



JANVIER - MARS | 2026

Croc'Actus

LA LETTRE D'INFOS TRIMESTRIELLE DE BIOBAUGES



Petit tour d'horizon des deux labels bio

EDITO PAR COCO BAJOLLE

Le mode d'agriculture biologique fut reconnue et définie officiellement en 1920, garantissant « une absence de pesticides et d'engrais synthétiques », dans un contexte d'industrie de guerre qui recyclait ses agents chimiques en engrais miracle.

Le 1er label bio Demeter/Biodynamie vit le jour cette même année, puis le label Nature et Progrès en 1964.

En 1985 au ministère de l'Agriculture, l'Agence française de développement et promotion de l'agriculture biologique (des poètes !) ont créé notre joli logo, bien connu maintenant, où l'Agriculture semble faire un câlin au Bio, vivant et feuillu ! Il a son cahier des charges, ses certifications par organismes indépendants et donne une identité et garantie visuelle immédiate, c'est du bio !

En 2010 le Règlement européen crée son label et son logo « l'Eurofeuille », qui devient obligatoire sur tous les produits alimentaires biologiques préemballés dans l'Union européenne 100 % bio (ou au moins 95 % des ingrédients dans les produits transformés). Sous ce logo doit obligatoirement apparaître le code de l'organisme certificateur et le lieu de production : soit le pays (si issu à 95%) soit UE, soit Non-UE, soit les 2 si les origines sont multiples. Le logo national peut être aussi utilisé en complément (sinon il est appelé à disparaître).

Cette année là, notre pays s'est conformé et a adopté le même cahier des charges que l'Eurofeuille, moins contraignant et moins exigeant que le label français, ce qui a poussé certains vers d'autres labels plus exigeants (Demeter, Nature et Progrès ou plus récemment la BioCoherence).

En effet, les critères du règlement européen autorisent les serres chauffées et n'encadrent pas les transports, les emballages ou la saisonnalité des fruits et légumes par exemple.

Votre épicerie préférée est ainsi contrôlée tous les ans par l'organisme Alpes Contrôles qui vient à nouveau de nous labelliser « Épicerie certifiée Biologique », ce dont nous sommes très fiers !

LE CONTENU EN UN COUP D'ŒIL

L'édito de BioBauges :
Petit tour d'horizon des deux labels bio

Le Conseil Coopératif de la SCIC
Cycle SCIC N°3

Un temps entre producteurs

Visite chez un producteur local : Les Jardins de la Cour

Zoom bénévole : Nicolas

La Com'Etik veille -
Le mercure dans le thon

5 Questions à un cuisinier

Recette de Tous à Table !

Le Conseil Coopératif de la SCIC* - Cycle SCIC n° 3

PAR HUGUES MICHELIN

Nous avons annoncé la dernière fois un article sur l'assemblée générale, celui-ci sera ajourné à la prochaine édition, car le "sujet SCIC" du jour sera notre conseil coopératif.

Le Conseil Coopératif (équivalent d'un conseil d'administration) est le cœur de BioBauges. il est constitué de 13 bénévoles et d'au moins 2 salariés qui se relaient selon leur disponibilité. Réuni une fois par mois, il est chargé de mettre en application les stratégies validées en assemblée générale (AG) et de gérer les affaires courantes de la coopérative (et non celles du magasin, domaine de compétence de l'équipe salariée !)

Ce qui fait la particularité de ce conseil, c'est l'attention portée aux processus de discussion et de décision. Fruits de longues années d'exploration, de plusieurs accompagnements par des intervenants extérieurs et de remises en question permanentes. Ces processus de gouvernance sont maintenant bien installés.

Ces outils que nous utilisons visent bien sur l'efficacité, mais surtout :

- de répartir équitablement la parole, afin d'éviter les schémas classiques de prépondérance des individus ayant la parole facile et convaincante.
- de créer un espace où chacun se sent en sécurité pour exprimer ses idées sans pouvoir être jugé ni attaqué si celles-ci sont dissonantes vis à vis d'autres membres.
- de permettre par conséquent aux désaccords de s'exprimer pleinement et aux débats (parfois musclés !) de se dérouler et d'aboutir dans l'écoute et la bienveillance.
- Le principal intérêt de ce mode de fonctionnement véritablement horizontal est de faire émerger et d'utiliser l'intelligence collective pour avancer et décider. Cela nous permet de ne quasiment jamais prendre de décision au vote, mais le plus souvent au consensus. Une décision ainsi construite évite le plus souvent les erreurs et conserve intacte l'émulation bénévole.
- De l'avis de tous, ces conseils sont des moments de partage et d'écoute, agréables et même souvent enthousiasmants !
- Les membres du Conseil Coopératif sont élus chaque année par l'Assemblée Générale. Avoir fait partie d'une commission de travail une année ou deux facilite la compréhension des sujets discutés.
- Cependant, nos réunions sont ouvertes à qui veut pour observer. Vous serez donc bienvenus si vous voulez un jour vous y inviter.
- Nous vous souhaitons un bel hiver!

**SCIC : Société coopérative d'intérêt collectif*

Un temps entre producteurs



PAR SOPHIE DUSSOLIER

Première réunion des producteurs depuis le changement de statut de BioBauges.

Petite soirée réussie puisqu'elle a été appréciée de nos protagonistes. Nous étions une petite quinzaine, c'est très encourageant !

Cette soirée a permis de consolider à nouveau le lien entre Croc'Bauges et les producteurs issus du CoPil. Des échanges très intéressants ont eu lieu entre les producteurs les plus anciens et les producteurs les plus récemment entrés dans la vie de Croc'Bauges.

Un grand merci à l'intervention de Cyrille et de Sébastien qui ont alimenté et enrichi nos échanges.

C'est promis, nous recommencerons l'année prochaine.

Visite chez un producteur local : Les Jardins de la Cour

PAR BRIGITTE CHEVALIER ET ISABELLE BOUVIER

Le Copil (Comité de pilotage) est l'une de nos plus anciennes commissions de BioBauges. Elle a été nécessaire à l'ouverture du magasin en 2014 puisque Biobauges avait, et a toujours, la volonté de travailler directement avec des producteurs locaux. C'est une commission intéressante car elle a un lien fort avec le terrain. Ses membres se rendent régulièrement chez les producteurs qui vendent leurs produits à Croc'Bauges. Ces visites mettent en valeur leur façon de travailler créant ainsi un lien humain.

Les produits locaux sont très importants au sein de Biobauges. Le Copil a pour mission aujourd'hui d'intégrer les producteurs locaux qui ont des ventes modestes au magasin (dues à la nature de leurs produits) ou qui démarrent dans le massif des Bauges, tous étant en bio ou ayant une sensibilité pour le bio. La commission va encore plus loin et accompagne ces derniers durant leur installation (cela a été beaucoup réalisé à la création du magasin).

En plus des visites systématiques quand un nouveau producteur intègre Croc'Bauges, le Copil se rend chez les autres producteurs tous les 3 ou 4 ans pour le suivi ou s'il survient des changements majeurs au sein de leur structure.

Sept visites ont été effectuées cette année chez des producteurs : CriCri, Gru'Fruits, Aux Sources du Pain, Champii, Le Sanglier Philosophe, Fleur et Sens et Les Jardins de la Cour.

Ci-dessous, nous souhaitons partager notre expérience chez ce dernier producteur, maraîcher à Gruffy.



Les Jardins de la Cour

Nous nous sommes rendus aux Jardins de la Cour au mois d'octobre 2025.

Pas moins de 40 variétés de légumes l'été, un peu moins l'hiver toutes labellisées en bio sont cultivées par Guillaume sur 1 hectare 600 m². Si une grande partie de la production est vendue directement à la ferme, les légumes de ce maraîcher sont toujours présents sur les étals de Croc'Bauges.

Guillaume trouve beaucoup de sens à cultiver tous ces légumes ; cela apporte de l'intérêt à son métier. La réalité n'est toutefois pas toujours rose, car c'est une activité qui prend beaucoup de temps et d'énergie aussi bien physique que mentale. En effet, il faut par exemple planifier la mise en place des plates-bandes et leur rotation. Bien que rejoint par deux salarié.es en saison, Guillaume a décidé de chercher un associé pour répartir notamment la charge mentale.

Ainsi, Clément est à l'essai pendant un an en vue de cette future association. Ils envisagent d'augmenter la surface de terres cultivées dans le but d'associer ultérieurement Clara, la compagne de Clément. Clara est d'ailleurs venue prêter main forte à Croc'Bauges durant l'été 2025 en tant que salariée.

Guillaume vend aussi du jus de pomme que l'on trouve à Croc-Bauges. Il n'est pas certifié bio, car provenant de récoltes de pommes dans des vergers ne lui appartenant pas et plus ou moins à l'abandon. Cette pratique ne rentre pas dans le cadre de la certification. Il fait également du cidre et du vinaigre de cidre.

Depuis quelques années, il plante des haies arborées autour de ses terres cultivées et ses plates-bandes. Cela apporte de l'ombre, une protection contre la bise, favorise la biodiversité et une récolte future diversifiée de fruits.

Et bien sûr, à Croc-Bauges, nous y trouvons ses produits.



Zoom bénévole : Nicolas

PAR MIA MARIE OLSEN

Il arrive avec un peu de trac. « C'est comme ça », me dit-il, « souvent ». Mais ça se détend vite. On se sert un café, on s'installe dans le CoinVivial à Croc'Bauges, c'est vendredi matin, le temps est doux.

Nicolas, c'est un peu un nomade. Il a beaucoup bougé, mais depuis 7 ans, il est dans les Bauges. Il s'y est installé après avoir participé à un stage sur les plantes sauvages et comestibles au gîte des Landagnes. C'était un coup de cœur pour Nicolas qui a senti que ce territoire l'appelait.

Il a alors rapidement trouvé un logement. Une fois installé, il s'est proposé bénévole à BioBauges. Le magasin était encore près de l'église à Lescheraines. C'était tout naturel pour lui de s'impliquer dans cette aventure, car il avait déjà une expérience dans une épicerie collective à Briançon où il a d'abord été bénévole et membre du conseil d'administration, puis salarié pendant un an.

A BioBauges aussi, il était d'abord bénévole pour ensuite s'engager pendant un été en renfort à l'épicerie en tant que salarié. Aujourd'hui il s'implique davantage dans les commissions. Il a intégré la « ComEtik (la commission éthique) et fait aussi parti du Conseil Coopératif (le 'CC'). « J'ai mis du temps à me proposer au CC », avoue-t-il.

« J'étais un peu impressionné. Je me pose la question parfois si je suis assez 'qualifié et légitime', mais je pense finalement apporter au débat. Ce qui me fait vibrer, c'est que chacun amène son identité et ses idées et que l'on arrive à un compromis partagé. Ça nous pousse à aller plus loin dans la réflexion pour trouver des solutions collectives. C'est un processus qui fait à la fois peur, car ça nécessite un travail sur soi, mais qui apporte aussi beaucoup de joie ! »



Cet attrait pour le collectif ne vient pas de nul part. En grandissant dans la banlieue de Clermont-Ferrand dans la nature, il était scout et un peu plus tard même chef. C'était aussi une immersion dans la nature et le lien avec cette dernière l'a amené tout naturellement à être sensible au bio.

Nicolas est un peu comme un couteau suisse. Il sait se servir de ses mains et fait notamment de la vannerie. Il exerce un métier « d'éducateur-soignant et aussi celui de chauffeur de bus. Il chante en chorale. Il aime se poser des questions, lire ... « Un temps, j'avais l'impression de me disperser. Aujourd'hui, j'apprends à accepter qui je suis et de creuser quand j'ai envie d'approfondir. J'ai envie d'aller plus loin avec la vannerie et je m'investis aussi plus dans BioBauges », me dit-il. « Les Bauges m'ont appelé et je me sens toujours bien ici, car c'est un territoire où l'on peut œuvrer localement et ramener l'Humain au centre. Ça me plaît, car j'aime les défis ! »

**Vous aussi, vous voulez devenir bénévole à
BioBauges ?**

Envoyez-nous un mail sur
communication@crocbauges.com

Le jeu de sylvain - solution

Vous vous êtes essayé au petit jeu de Sylvain dans l'édition octobre - décembre 2025 de Croc'Actus ? Alors, voici, la solution ...

"CONVIVIALITE"

La Com'Etik veille ... Le mercure dans le thon

PAR FRANÇOISE BESSON

Dans le 1er Croc Actus, nous avons présenté la commission éthique au sein de laquelle se retrouvent salarié.es, producteurs, consommateurs et membres du Conseil Coopératif afin de veiller au mieux sur la qualité et l'éthique des produits proposés en épicerie. Actuellement deux thématiques retiennent notre attention et nous avons à cœur de les approfondir, de les clarifier, de les partager :

- **Le mercure dans le thon**
- **Le cadmium dans le chocolat**

1 - D'où vient cette information « coup de tonnerre » ? De nombreux médias ont évoqués cette problématique et notre recherche s'est effectuée auprès de nombreuses sources d'infos qui se révèlent identiques. Ce sont deux organisations non gouvernementales « Bloom » et « Foodwatch » qui ont lancé l'alerte en octobre 2024 suite à des prélèvements et analyses sur les boîtes de thon en Europe.

Rapidement, huit villes françaises ont interdit le thon dans les cantines scolaires (Paris, Lyon, Renne, Grenoble ...) prenant très au sérieux cette information.

2 - Pourquoi du mercure dans le thon ?

Tout d'abord, le mercure existe naturellement, présent à l'état de traces dans notre environnement. Essentiellement rejeté dans l'air par la croûte terrestre, il se disperse ensuite dans les sols, les eaux et les sédiments.

Actuellement, il est renforcé par les activités humaines et particulièrement industrielles qui génèrent une pollution accrue des océans et des mers.

Le mercure fait parti des dix substances les plus préoccupantes pour la santé d'après l'OMS au même titre que l'amiante et l'arsenic.

Le thon est un poisson d'envergure, grand prédateur en fin de la chaîne alimentaire puisqu'il se nourrit d'une multitude de petits poissons eux-mêmes contaminés. De ce fait, il accumule les doses de mercure selon le principe dit de bioaccumulation. Par ailleurs le mercure est également concentré lorsque le thon est déshydraté pour être mis en conserve. La réglementation concernant le taux de mercure dans les poissons est moins exigeante pour le thon.



Il est de 0,3 mg/kg pour les petits poissons et le seuil passe à 1 mg/kg pour les plus gros poissons (thon, requin, brochet).

Cette différence de norme serait, selon le rapport des ONG « justifiée par des nécessités commerciales alors que la toxicité est similaire » (d'après le Pr. Mergarbane). Force est de constater le nombre impressionnant d'intervenants dans l'établissement des normes de contamination sous l'influence d'un lobbying intense mené par les thoniers.

3 - Quel impact du mercure sur notre santé ?

Le mercure est un neurotoxique qui a un impact important sur le développement cérébral du fœtus et de l'enfant et génère des malformations de tous genres.

Il agit également sur le fonctionnement cérébral de l'adulte.

4 - Que retenir après cette tempête quand on apprécie le thon mais pas forcément le méthylmercure ?

L'ANSE recommande de consommer des petits poissons et d'aller vers ceux qui ont une forte teneur en acide gras. Limiter sa consommation à 2 fois/semaine. Pour les femmes enceintes et allaitantes ainsi que les enfants de moins de trois ans, il conseille de limiter, voir éviter, la consommation du thon et autres grands prédateurs marins.

Pour conclure, c'est à chacun.e de nous d'engager des choix qui respectent notre santé, celle de notre planète bien essoufflée ainsi que de tous les êtres vivants avec qui nous co-habitions. Terminons par cette phrase qui me touche particulièrement, qui figure sur les sacs papiers de Biocoop « *manger est un acte politique et l'on vote trois fois par jour* ».

A méditer ... !

En ce qui concerne le cadmium dans le chocolat, nous sommes en pleine enquête et vous livrerons nos conclusions dans le prochain Croc'Actus.

5 questions à un cuisinier



PAR MIA MARIE OLSEN

C'est par la faute de sa mère et de sa tante qu'Étienne est tombé en amour avec la cuisine ; ou grâce à elles, plutôt. Avec sa mère, il faisait souvent des gâteaux, mais le plaisir n'était pas pour lui de les manger. Ce qu'il aimait par-dessus tout, c'était les faire et les offrir. Alors là, c'est ce que l'on peut appeler une âme de cuisinier !

Sa tante était, elle aussi, passionnée de cuisine. Elle aurait aimé ouvrir son restaurant. Au lieu de ça, elle cuisinait tous les midis pour les 16 ouvriers de l'entreprise de menuiserie de son mari. Souvent, Étienne passait par là et les odeurs le transportait alors vers un rêve déjà conscientisé dès le primaire. Celui de devenir cuisinier.

Aventurier ou plutôt casanier ? « *Je suis plutôt aventurier dans l'âme, je crois* ». En effet, son histoire le confirme. Après 4 ans d'études, il s'investit en tant que cuisinier en restauration pendant 12 ans. Il passe par des cuisines traditionnelles, du semi-gastronomique à la brasserie. Il devient ensuite traiteur à Marseille, puis à Montélimar en tant qu'indépendant.

Le covid l'a poussé à changer un peu ses objectifs. Il intègre « La Vie Claire » en tant qu'adjoint en magasin parce que le bio, l'éthique et les énergies commencent à le titiller. Il devient même végétarien, alors que ses plats préférés ont toujours été des plats en sauce !



« *Je me décide alors à vendre mon camping-car. Je le vends à Erika. Mais elle ne se contente pas seulement d'acheter mon véhicule, elle prend le chauffeur avec !* » Étienne jette un regard tendre à sa compagne, car Erika est avec nous. En effet, depuis la vente du camping-car, ils ne se sont jamais quittés ! Erika est, d'ailleurs, une aide précieuse lors des ateliers « Tous à Table » animés par Étienne. « *J'aime bien faire les petites mains* », comme elle dit, « *et couper les légumes, c'est un peu comme une méditation pour moi.* » Ils arrivent dans les Bauges par le biais de l'habitat partagé Le Grand Pré Haut au Châtelard.

“Avec Tous à Table, je garde un lien avec la cuisine que j'aime tant.”

Peu de temps après leur installation, ils participent à un atelier de Tous à Table animé par Fred. Et voilà, que tout s'accélère ! Ils rencontrent du monde sur le massif, Étienne aide Fred un temps avec la culture de ses champignons. Ce dernier l'invite alors à intégrer l'équipe des cuistots Tous à Table.

« *Avec Tous à Table, je garde un lien avec la cuisine que j'aime tant. C'est le côté logistique que je ne supporte plus, ça génère trop de stress,* » me confie-t-il. « *Même si aujourd'hui, je n'exerce plus comme cuisinier ailleurs, ces ateliers me permettent de continuer à exprimer ma créativité et de me faire plaisir. J'aime l'idée du partage et je me permets de transmettre des astuces des cuisiniers top secrètes* ». Une petite larme lui échappe. La cuisine, c'est une affaire d'amour pour lui.

Le couple ne manque pourtant pas de projets. Leur maison en auto-construction est bientôt habitable, mais d'autres idées sont déjà bien avancées. Quelles idées ? C'est encore un peu secret ...



RECETTE TOUS À TABLE

MOUSSAKA VÉGÉTARIENNE AUX LENTILLES

4 personnes

Préparation 30 min

Temps de cuisson 1 heure 15 min

INGRÉDIENTS :

- 1 Butternut
- 1 grosse boîte de tomates entières pelées
- 260 g de lentilles vertes
- 2 carottes
- 100 g de comté râpé
- 60 cl de bouillon de légumes
- 50 cl de boisson à l'avoine
- 2 oignons jaunes
- 2 gousses d'ail
- 4 c. à soupe plutôt bombées de farine
- 2 c. à soupe plutôt bombées de concentré de tomates
- 1 c. à café rase de cannelle
- 1 pincée de noix de muscade
- 4 brins de thym
- 30 g de beurre + un peu pour le plat
- 30g Huile d'olive
- Sel
- Poivre

Étape 1

Préchauffez le four à 175 °C. Lavez et coupez le butternut en deux puis faire des tranches de ½ centimètre avec la peau. Placez-les sur une plaque anti-adhésive, badigeonnez-les d'huile d'olive, dessus et dessous, avec un pinceau de cuisine. Parsemez de sel et de la moitié du thym. Enfourez pour 15 min.

Étape 2

Épluchez les carottes et coupez-les en dés. Pelez et émincez les oignons et l'ail.

Dans une cocotte ou une casserole épaisse, faites suer les oignons et l'ail dans 3 c. à soupe d'huile. Lorsque le mélange commence à dorer, ajoutez la boîte de tomate pelée le reste du thym, le concentré de tomates, la cannelle, du sel et du poivre. Ajoutez les dés de carotte, les lentilles et le bouillon. Portez à ébullition, puis baissez le feu et couvrez. Laissez mijoter 35 min à feu doux.

Étape 3

Pendant ce temps, préparez la béchamel de la façon suivante. Dans une casserole, faites chauffer 3 c. à soupe d'huile d'olive et 30 g de beurre à feu moyen, ajoutez la farine, mélangez jusqu'à l'obtention d'un roux : la farine épaissit et commence à dorer. Versez la moitié de la boisson à l'avoine, fouettez vigoureusement, puis versez le reste en filet. Ajoutez du sel, du poivre et la muscade. Laissez mijoter quelques minutes à feu doux, en remuant au fouet, jusqu'à ce que la béchamel épaississe.

Étape 4

Beurrez un moule à gratin. Disposez un tiers des tranches de butternut au fond, puis versez la moitié de la sauce tomate aux lentilles. Recouvrez d'une couche de butternut, puis du reste de sauce. Recouvrez d'une dernière couche de butternut. Versez la béchamel et parsemez pour finir de comté râpé. Enfourez pour 30 à 40 min environ, jusqu'à ce que la moussaka soit bien gratinée.

Étape 5

Servez chaud ou à température ambiante



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

