



AVRIL - JUIN 2026 | #4

Croc'Actus

LA LETTRE D'INFOS TRIMESTRIELLE DE BIOBAUGES



Nouveauté : les sacs BioBauges, LE retour !

PAR SYLVAIN NICOUD ET MIA MARIE OLSEN

Après plusieurs années d'absence on est ravis de vous proposer à nouveau des sacs/cabas à l'effigie de l'épicerie! En effet il y a quelques mois dans l'équipe salariée nous avons remis la main sur le tote-bag floqué CrocBauges, certain-es ont émis l'envie de relancer cet article. Et après quelques recherches et devis on s'est aperçu qu'il était difficile de trouver du 100% fabriqué en France et de respecter notre éthique - surtout pour un article non essentiel. Mais c'était sans compter sur la créativité et l'enthousiasme de Sylvain! Une idée est née : et si on prenait des tissus déjà existants provenant du réemploi et/ou des fonds de tiroir et qu'on réalisait sur le même modèle des sacs uniques ?!

Dès le premier prototype réalisé, l'équipe a montré un super engouement ! Sylvain raconte : « *Il ne m'en fallait pas plus pour lancer la production! Aussitôt je me suis mis à récolter des tissus puis à découper, assembler et enfin coudre chacune des pièces que vous découvrez en épicerie début Mars! C'est un vrai plaisir pour moi de confectionner ces sacs qui font tellement de sens, je suis sûr que vous allez trouver votre bonheur! Ouvrez l'œil parce que qu'il y a de tout: des chutes de pantalons, de chemises, de nappes, des morceaux de rideaux, du tissu d'ameublement etc... J'ai hâte de découvrir lequel vous allez adopter ! Merci à la famille de Croc'Bauges pour cette opportunité et votre confiance ainsi qu'à ma maman pour son soutien. »*

LE CONTENU EN UN COUP D'ŒIL

Nouveauté : les sacs BioBauges, LE retour !

Les semences paysannes

Trombinoscope des salariés

Une AG à BioBauges
Cycle SCIC N° 4

Andric ... une entreprise de proximité dédiée au poisson

La ComEtik veille : le cadmium dans le chocolat ?
Mais pas que ...

Recette de Foccacia

Rencontre avec une cuisinière : Alice

Les enfants à l'honneur à Croc'Bauges

Les semences paysannes

PAR MATHILDE, CÉCILE, MATHILDE ET PASCAL, LES PAYSAN.NES SEMENCIÈR.ES DE CROCBAUGES

C'est le Printemps ! Enfin, les oiseaux chantent, les fleurs sortent, la belle saison ! Les semences paysannes, ce sont les variétés de nos ancêtres, celles qui avaient du goût, dont on récoltait les graines pour l'année suivante, celles qui savaient puiser les nutriments de la terre et résister aux nuits froides des montagnes.

Nous, on essaye de retrouver ces variétés, et puis on les teste dans nos jardins pour voir si vraiment, elles répondent à vos attentes ! On sélectionne les « meilleures » pour améliorer et perdurer les variétés et pour participer à la souveraineté alimentaire des territoires.

Enfin, les grandes multinationales contrôlent les variétés commerciales, alors que les semences paysannes restent libres, ouvertes à la réutilisation et à l'échange.

Choisir les semences locales, bio et reproductibles, c'est respecter votre santé, respecter le vivant et s'opposer à l'agriculture intensive.

Et ça tombe bien, car il y en a dans votre épicerie préférée !

Belle Saison 2026 à tous !



Quelques conseils pour vos semis



Choisissez un terreau pour semis, bio de préférence.



Le terreau doit rester humide mais pas stagnant.



Démarrer les semis en godet pour les grosses graines (courges, haricots, blettes, etc..).



Plantez en extérieur après les Saintes-Glaces ou sous serre hors-gel pour les variétés ne supportant pas le gel.



Démarrer les semis des petites graines en terrines (Tomates, aubergines, poivron, etc..) et repiquez en godet lorsqu'ils ont 2 vraies feuilles.



Conservez les semences dans un endroit sec, frais, ou la température varie peu. Prenez garde aux rongeurs.



Il faut recouvrir les semences de terreau de 1 fois leur hauteur.

Les semences peuvent se conserver au congélateur.



Pour une germination optimal, suivez les indications de température sur le sachet. La température ne doit pas varier plus de -5° et $+5^{\circ}$.

Une fois germé, veillez à une quantité de lumière suffisante et mettez les dehors en journée chaude.



Trombinoscope des Croc'eurs & Croc'euses



Nell
la proprette



Sébastien
l'ami des bêtes ... et
des producteurs



Artur
dans les champs



Manue
celle qui compte



Coco
tout en vrac



Sylvain
le petit frais



Clarisse
la force tranquille -
mais démissionnaire



Gwilhem
le trafiquant et
grand guru



Cyrille
le couteau suisse



Mia
la piplette
lanceuse
d'alerte

Une AG à Biobauges

Cycle SCIC N° 4

PAR HUGUES MICHELIN

Aujourd'hui, nous évoquons le temps fort de la vie coopérative qu'est l'assemblée générale. Temps fort, car c'est le moment de l'année pendant lequel tous les acteurs de la SCIC (consom'acteur-trices, salarié-es, producteur-trices et institutionnels) sont réunis.

Cette soirée est organisée en deux parties. Une partie classique « formelle », qui permet de rendre compte de l'évolution du projet durant l'année passée, et de faire valider (ou invalider!) les comptes et le travail réalisé. C'est aussi le moment d'élire les membres du conseil coopératif.

Passé ce temps formel qui est indispensable, nous proposons à tous les présents de réfléchir ensemble à la stratégie de l'année à suivre, soit sur l'ensemble du projet, soit sur une thématique plus spécifique. Ce moment est très important pour un projet comme Biobauges, car il permet plusieurs choses :

- aux acteurs issus des différents collèges de vote de se rencontrer et d'échanger
- de collecter les retours, besoins, remarques de chacun
- d'essayer d'élaborer des projets qui soient issus de l'intelligence collective de tous les participants réunis
- et enfin il permet à ceux qui sont intéressés par Biobauges, mais qui ne font pas encore partie du projet, de discuter, de s'informer, et de donner leur avis !

Il est important de préciser que si dans le temps formel de l'Assemblée seuls les associés ont un droit de vote, durant le temps coopératif les remarques, opinions, idées de tous-tes sont bienvenues et prises en compte.

N'hésitez donc pas à nous rejoindre **le 24 avril à 18h00 à la maison du PNR** pour notre **prochaine AG** et partager ce moment passionnant qui se termine bien évidemment par un temps de convivialité et de dégustation de produits de notre épicerie !



Vous pouvez nous rejoindre pour notre AG :
le 24 avril 18h00 à la maison du Parc au Châtelard

Envoyez-nous un mail au communication@crocbauges.com

ANDRIC ... Une entreprise de proximité dédiée au poisson



PAR SYLVAIN NICOUD, NELL BRICE,
FRANÇOISE BESSON, BRIGITTE CHEVALIER

Le 6 février, Sylvain, Nell (salarié.es) et Brigitte (bénévole) sont allé.es visiter Andric, entreprise de 15 salariés.

L'entreprise Andric existe depuis 1999 et est en partie bio depuis 2002. Ce sont des pionniers dans ce domaine. Il nous semblait important de les rencontrer et de valoriser leur démarche.

L'épicerie Croc'Bauges opte en priorité pour des produits issus d'entreprises artisanales ou familiales chaque fois que cela est possible. Andric, située à la Motte Servolex fait partie de celles-ci. Elle nous fournit en :

- pavé de saumon bio fumé à chaud
- saumon fumé en tranches/chutes
- assiettes d'eau douce comprenant de l'omble chevalier non labellisé bio.

Tous les poissons arrivent entiers et sont filetés sur place. Entre la pêche et le produit fini en épicerie il y a environ une semaine.

Aucun intermédiaire, le poisson provient directement des élevages.

Leur saumon bio vient essentiellement d'Irlande, île certifiée bio. C'est une filière d'exception, respectueuse de l'environnement, qui représente moins de 2% de la production mondiale de saumon. Le saumon bio d'Irlande est un animal en bonne santé qui prend 3 ans pour atteindre sa maturité. Les antibiotiques sont utilisés si nécessaire. En fin de chaque cycle et afin de préserver le littoral d'exception, une mise en jachère de 8 mois est pratiquée.

La différence entre un saumon bio et non bio réside, entre autres, dans son alimentation. La proportion de farine de poisson n'excède pas 50 % de la nourriture et le reste ce sont des protéines végétales non OGM. L'entreprise Andric, dès réception du saumon, filete, fume, découpe et emballe sous vide dans son atelier. Les expéditions se font le jour même pour garantir le maximum de fraîcheur.

La ComEtik de Biobauges mène actuellement une réflexion autour du sujet du poisson. Nous la partagerons avec vous lorsque nous aurons fait le tour de ce sujet très délicat.

Beaucoup de nos producteurs vendent en vrac ... et c'est génial !!!

Mais 45.000 sacs krafts sortent de chez Croc'Bauges chaque année ...

Pensez à vos sacs en tissus et vos contenants pour le vrac et les produits vendus en banque froide pour nous soutenir dans une démarche anti-gaspillage :)

La ComEtik veille : Le cadmium dans le chocolat ? Mais pas que ...

PAR FRANÇOISE BESSON

Depuis quelques temps, des alertes apparaissent régulièrement autour du cadmium dans le chocolat. Notre attention s'est donc portée sur cette thématique. Or, nos investigations démontrent que le chocolat n'est pas le seul impacté mais que d'autres produits alimentaires courants sont aussi concernés - surtout lorsqu'ils sont cultivés en agriculture conventionnelle.

1 - C'est quoi le cadmium ?

Un métal lourd comme l'arsenic, le plomb ou le nickel qui existe naturellement dans certains sols, l'eau, l'air. Il est libéré par la roche mère lorsqu'elle se dégrade (érosion). On l'utilise dans les batteries, pigments, alliages, revêtements métalliques ou comme stabilisant dans certaines matières plastiques.

Présent naturellement dans les sols, il se retrouve donc dans notre alimentation. Ce phénomène géologique n'explique pas l'explosion récente de l'exposition de la population française au cadmium. En effet, les activités humaines ont largement modifié la teneur des sols.

L'ADEME, suite à des analyses de 2007 effectuées sur des sols cultivés en conventionnel, donne ainsi la répartition de la provenance de ce Cadmium

- 54% engrais minéraux phosphatés
- 25% déjections animales
- 14% retombées atmosphériques
- 5% boues et compost
- 2% amendements calciques et magnésiens



Le problème peut être aggravé par la provenance des phosphates. En effet, la France importe l'essentiel de ses phosphates minéraux du Maroc dont les gisements sont parmi les plus chargés au monde en cadmium. A noter également que le Groupe chimique tunisien qui transforme le phosphate en acide phosphorique, engrais et autres produits destinés à l'Europe rejette directement en Méditerranée d'immenses quantités de déchets chargés en métaux lourds comme le cadmium. La concentration maximale de cadmium autorisée dans les engrais est de 60mg/kg alors que l'ANSE recommande de descendre à 20mg/kg . La commission européenne propose de fixer ce seuil à 20mg/kg d'ici 2034.

2 - Conséquences sanitaires du cadmium

Le cadmium, peut provoquer des pathologies sévères lorsqu'il s'accumule dans l'organisme car il ne s'élimine pas. Il se fixe dans les reins, le foie, les os. Il favorise l'ostéoporose, les troubles de fertilité et serait à l'origine de la flambée récente des cancers du pancréas.

En 2021, Santé Publique France publiait un état des lieux alarmant: *"l'imprégnation au cadmium a doublé entre 2006 et 2014 chez les adultes atteignant des niveaux 3 fois supérieurs à ceux des adultes américains"*. Chez les enfants, la situation est très défavorable. En juin 2025, Les Unions Régionales des Professionnels de la Santé alertaient ainsi: *"nous assistons à une explosion de la contamination au cadmium des jeunes enfants liée à leur consommation d'aliments de la vie courante tels que les céréales des petits déjeuners, le pain et ses dérivés ainsi que les pommes de terre très appréciées."*

3 - Les produits alimentaires concernés

Le chocolat : la fève de cacao est particulièrement dense en cadmium car les cacaoyers l'absorbent goulûment ! Et oh, mauvaise surprise pour nous, le chocolat bio est globalement le plus impacté car il provient essentiellement d'Amérique Latine où, dans certaines zones de production (Colombie, Équateur, Pérou) les sols d'origine volcanique sont naturellement très riches en cadmium. Cette situation est due au fait que les territoires d'Afrique propices à la culture du cacao, sont historiquement occupés par l'agriculture conventionnelle. Quand on a voulu développer la culture bio du cacao, on s'est tourné vers l'Amérique tropicale dont, malheureusement, les sols peuvent avoir une teneur 4 fois plus élevée en cadmium que ceux d'Afrique tropicale.

Les autres produits impactés : le cadmium se retrouve également bien présent dans les abats, les crustacés, les algues et dans les produits cultivés **en conventionnel**, particulièrement les céréales, les pommes de terre et les légumes à feuilles. N'oublions donc pas les avantages des labels bio par rapport à la culture conventionnelle qui emploie engrais, pesticides et additifs de synthèse.

4 - Alors, que faire ?

Quelques idées pour se réadapter :

- *En Amérique latine*, à la demande des petits producteurs pour qui cette culture est vitale (exploitations de 3 à 4 Ha en moyenne), les chercheurs n'ont pas attendu le raout médiatique actuel pour proposer des solutions depuis 2020 : éliminer la production des sols trop chargés en cadmium, améliorer les pratiques culturales et sélectionner des variétés qui absorbent moins de cadmium. A suivre!
- *Modérer sa consommation en chocolat* et revoir ses habitudes gourmandes sans se priver totalement de cette douceur ... Le chocolat savouré à petites doses sera d'autant plus apprécié.
- A *Croc'Bauges* vous trouvez un excellent chocolat **africain** que nous vous avons présenté dans le premier numéro de CrocActus (l'article "*Camayos, un chocolat vertueux* ") dont la production en bio vient d'une ferme familiale au Cameroun pour être transformée à Chainaz les Frasses. C'est presque un chocolat local !

« Acheter, c'est voter ! »



RECETTE TOUS À TABLE

FOCACCIA (SANS ROBOT NI PÉTRISSAGE)

COMMENT FAIRE

1. Dans un saladier, mélanger la farine avec une belle pincée de sel.
 2. Dans un verre, mélanger la levure, l'eau, l'huile et mélanger jusqu'à dissolution de la levure
 3. Verser la partie liquide dans la farine et bien mélanger.
 4. Recouvrir le récipient et laisser lever à température ambiante (dans l'idéal autour de 25°C) pendant deux heures environ : la pâte doit doubler de volume.
 5. Huiler un plat inox, y verser la pâte et la faire lever dans le four éteint pendant 30 min (des bulles vont encore se former).
 6. Préparer l'émulsion" : dans un verre mélanger 2-3 c.à.s d'eau avec une belle pincée de sel et 1 c.à.s d'huile d'olive.
 7. Verser dessus le mélange d'eau et d'huile puis laisser lever dans le four éteint pendant 20 min. Le sortir du four et préchauffer ce dernier à 220°C.
- Enfourner pendant une vingtaine de minutes, la croûte doit bien dorer.

INGRÉDIENTS

- 500 g farine
- 200 ml eau
- moitié d'un cube de levure boulangère
- huile d'olive vierge extra
- sel

Rencontre avec une cuisinière

PAR MIA MARIE OLSEN

Alice est une cuisinière Tous à Table aguerrie. Elle a même participé, quoique de manière officieuse, à la mise en place de ce projet il y a déjà plus de quatre ans.

Plus jeune, elle a fait des études en droit. Or, avec son Master en poche, elle ne se voyait pourtant pas exercer les métiers auxquels ses études la destinaient. C'est alors qu'elle s'inscrit à l'École des cuisiniers à Turin. Turin ? Oui, car Alice est une savoyarde italienne du Piémont qui garde un petit accent.

« J'ai un côté un peu psycho-rigide », Alice pouffe de rire. « Les imprévus et les aléas en restauration classique ne me convenaient pas. Je me suis alors tournée vers la cuisine en refuge en montagne. Là, rares sont les clients de dernière minute, tout se prévoit à l'avance. Ça m'allait parfaitement. »

Elle rencontre alors Marco, gardien de refuge et collègue à l'époque et tombe sous son charme. Ils partent ensemble pour l'aventure et s'installent en France. « Mon père a travaillé en France un temps et je parlais déjà un peu le Français, car j'avais fait un échange Erasmus lors de mes études en droit en Belgique ».

Après une transition par un restaurant, elle ouvre son propre magasin à Annecy et propose des produits traiteurs à emporter ou à consommer sur place le midi. Cela a duré 5 ans jusqu'à ce que le couple accueille leur premier enfant, Giorgio. A cet occasion, ils ont trouvé à se loger dans les Bauges. « On a trouvé notre chez nous. Les Bauges nous ont accueilli les bras ouverts, nous nous sommes rapidement fait un réseau d'amis et ce territoire nous a permis de nous sentir à la maison, alors on y reste, » s'exclame-t-elle.

Il y a un peu plus de trois ans, sa cadette, Giulia, pointe le bout de son nez. Puis, Alice crée son entreprise de traiteur pour particuliers et professionnels. Cela marche bien même aujourd'hui et elle travaille à 95 % sur le massif.

La petite famille a plein de projets et aime les porter ensemble. Le couple vient d'acheter une maison à rénover à Doucy en Bauges et prévoit d'y intégrer un gîte attenant. Naturellement, ils proposeront également une table d'hôtes. « Les enfants font partis du projet. Ils sont à fond. Giorgio a même participé à l'élaboration des plans. Ils sont très sociables, » explique-t-elle. « Nous avons envie d'accueillir les gens comme chez nous. Les échanges et le partage sont au cœur du projet. C'est un peu ce que nous cherchons à faire depuis le début, alors c'est très excitant ! »

Alice projette toutefois de garder son activité en tant que traiteur et souhaite continuer à venir animer des ateliers Tous à Table. « Grace à Tous à Table, je rencontre des personnes que je n'aurais jamais croisées ni dans mon activité traiteur ni avec le futur gîte. Avec l'EHPAD par exemple, c'est unique, je trouve ! Nous pouvons parler de l'Histoire et de leur histoire et j'apprécie ces échanges. C'est une vraie richesse. »

Pour Alice, c'est une joie de faire partie du projet Biobauges. Pour garder sa motivation, elle fait attention à s'investir à la hauteur qui le lui permet ; juste assez pour ne pas en faire trop !

LES ATELIERS TOUS À TABLE !

Tous les vendredis hors vacances scolaires et jours fériés.

Atelier participatif, repas sur place ou à emporter.

Réservation conseillée en caisse à Croc'Bauges ou au 04 79 34 23 52



Les enfants à l'honneur à Croc'Bauges

PAR MIA MARIE OLSEN

Au mois de février, nous avons accueilli deux ateliers pour les enfants à Croc'Bauges. En mars et en avril, ils étaient de retour.

Goût'Et Croc'

Un premier « Goût'Et Croc' » a eu lieu le 4 février animé par quatre bénévoles, Lydie, Brigitte, Michel et Barbara. Affiché complet deux jours avant, l'atelier a accueilli 12 enfants et 8 accompagnants dans le Coinvivial pour un moment cocooning.

Lydie a proposé des contes sous forme de kamishibai et les enfants en étaient très friands. Elle a dû lire les quatre qu'elle avait sous le coude. Avec des sablés et des sirops, ils ont refait les réserves pour ensuite se donner à cœur joie à des jeux de société avec les quatre bénévoles, les parents et les accompagnants.

Le 4 mars et le 1er avril, c'était Alice, Ingrid et Karen qui accueillait encore des ateliers Goût'Et Croc' complets. Ateliers de cuisine pour la confection de gâteaux pour le goûter, enfants et adultes ont tous mis la main à la pâte. En mars, c'était en français, alors qu'en avril l'atelier s'est déroulé en anglais ! De vrais moments joyeux et animés partagés par petits et grands !

Les « Goût'Et Croc' » auront lieu tous les premiers mercredis du mois. Une animation différente sera proposée à chaque fois, mais un goûter sera toujours au menu.

Crêpe-créa

BioBauges a accueilli cinq jeunes du centre de loisirs ados de l'association "les Amis des Bauges" en partenariat avec ce dernier le 17 février pour un atelier de loisirs créatifs et un goûter.

Avec l'intervention de Morgan Berthet de « la Par(Ent)hèse », les jeunes se sont lancés dans la création de deux magnifiques affiches pour l'épicerie.

Ces visuels plein d'imagination mettent en avant les valeurs clefs de BioBauges.

Tout en créant des tirettes, des pop-up, des dessins rigolos et d'autres curiosités, ces jeunes ont pu découvrir des bonnes raisons de consommer autrement. Ces créations créatives et surprenantes, exposées en caisse à Croc'Bauges, vous invitent à vous amuser tout en faisant vos courses !



Les prochaines dates de « Goût'Et Croc' » :
le 6 mai et le 3 juin.

Pas d'ateliers pendant les vacances scolaires d'été, ni les jours fériés.

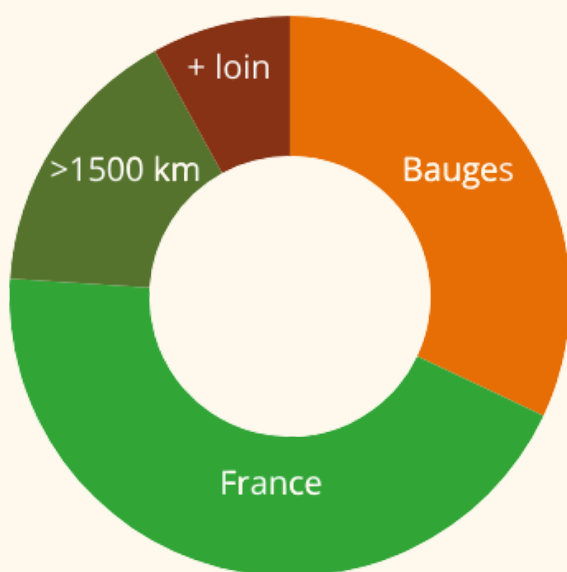


OUVERTURE DE L'ÉPICERIE:

Lundi et jeudi : 15h - 19h

Mardi, mercredi, vendredi et samedi :
9h - 13H / 15h - 19h

Provenance de nos produits



CONTACT :
Tél : 04 79 34 23 52
Adresse mail :
contact@crocbauges.com

Nos valeurs

Stop au gaspillage !

Nous privilégions le **vrac** (50 % de nos ventes) et la **réutilisation** des contenants.

Préserver notre environnement

Agriculture durable, plus **locale** et de **saison**.
Moins de transport.

Se préoccuper des humains

Prix justes, ingrédients de **qualité**, conditions de travail **raisonnables**.

Accessibilité

Les produits **éthiques** et de **qualité** doivent être **accessibles** au plus grand nombre.

Une offre complète

Nous essayons d'offrir une **large gamme** de produits répondant aux **besoins** de toutes les familles.

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

