



Info-Cagnole n°82/ 31 janvier 2024

→ Du côté des partenaires

➤ Les nouveaux...

[LYNE in You](#), Léocadie Yverneau, Toucy
Accompagnement des femmes épuisées à rééquilibrer vie pro & vie perso via coaching

➤ Rencontre avec Cécile Lenormand, de la micro boulangerie Boule à Migennes

Tout d'abord, *BOULE* signifie *Boulangerie Organique Uniquement aux Levains Enthousiastes*. *Boulangerie* car, par choix, nous n'avons pas de magasin, l'accent est porté sur l'activité plutôt que sur un lieu. Je dis «nous» car je travaille avec mon compagnon, qui est conjoint collaborateur. Depuis toute petite, j'ai toujours été passionnée par le pain mais j'ai commencé par la cuisine, puis la pâtisserie et enfin la boulangerie, ma grande passion. Et j'ai donc ces trois CAP.



J'ai un parcours aux débuts un peu éclectiques puisque, vers la vingtaine, après une licence de Lettres, je suis partie en Chine, puis après un court retour en France, suis repartie mais cette fois en Australie. Là-bas, j'ai rencontré un restaurateur qui m'a engagée comme aide-commis dans son restaurant. J'habitais sur place, je faisais beaucoup d'heures (à ma demande), et malgré les coupures, les brûlures, la grande fatigue, j'ai adoré et j'avais trouvé ce que je voulais faire.!

Je suis donc rentrée, ai passé le CAP Cuisine en contrat pro. Après le diplôme, j'ai privilégié les expériences en CDD dans plusieurs restaurants. Et comme on me donnait beaucoup de missions en pâtisserie, j'ai décidé de passer en candidate libre mon CAP Pâtisserie, afin d'être correctement payée pour ce travail.

Puis, avec mon compagnon, nous sommes partis à Taïwan avec l'intention d'y vivre et si possible d'ouvrir quelque chose là-bas. Notre projet professionnel n'a pu aboutir mais nous y avons vécu de belles aventures et nous sommes rentrés en France au bout d'un an.

A Taïwan nous avons, entre autres, découvert une culture de protection du post-partum très implantée: là-bas, les femmes qui viennent

d'accoucher sont totalement prises en charge par la communauté pendant une quarantaine de jours, ce qui n'existe pas en France. Si bien qu'en rentrant, m'est venue l'idée, en tant que femme cheffe de cuisine, de créer mon entreprise de traiteur post-partum pour les femmes qui viennent d'accoucher. Je travaillais chez moi (après avoir fait des travaux dans notre cuisine pour accueillir une activité professionnelle), cuisinais sur mesure et mon compagnon faisait les livraisons à vélo.

Au même moment, je me suis (enfin) inscrite au CAP boulangerie. Je menais de front mon entreprise et des stages dans la boulangerie *Sain*, à Paris (bio et pétrin en bois). Ce fut très intense mais j'eus une «révélation», celle du travail au pétrin en bois. J'ai alors commencé à proposer du pain 100% levain naturel et pétri à la main à mes clientes. Les commandes de pain se sont faites de plus en plus régulières, et les retours étaient très positifs.

Par ailleurs, avec mon compagnon nous avons depuis longtemps un projet de changement de région et de cadre de vie. Nous voulions ne pas être trop loin de Paris pour rester proches de la famille, y avoir un accès facile en train, et un canal à proximité car nous adorons les promenades en vélo et c'est ainsi que nous avons arrêté l'activité de traiteur pour laisser place à ma grande passion: le pain, et choisi la Bourgogne,





Migennes, et une maison où il y avait la place pour installer un fournil !

Nous vendons principalement sur le marché de Joigny, un pain vivant, certifié Bio, 100% levains naturels, pétri à la main, fermentation naturelle et lente (3 jours), avec cuisson sur pierre. Un pain qui nourrit, «qui ne rend pas malade» comme nous disent certains clients. Les ingrédients sont issus de l'agriculture Bio et locale (majoritairement de l'Yonne), agriculture qui apporte au sol et à l'écosystème (alors que le conventionnel retire au sol et l'épuise).

Nous avons une vie simple et choisie, orientée de plus en plus vers la décroissance.

Quant à la Cagnole, nous n'y avons pas adhéré tout de suite car nous avons trop de choses à gérer. Mais au fil des mois, la dynamique de la Cagnole, le fait que les gens qui la portent soient très investis et que la Biocoop la prenne, tout cela nous a rassurés. La Cagnole, ça rapproche, ça fait du «commun», c'est aussi une volonté d'améliorer la situation.

→ Les évènements de la Cagnole

- Samedi 13 janvier

Bilan de l'assemblée générale

Elus-ues : Martine Alexandre, Anne-Sophie Jourdain, Entreprise



Echoppe des Figuiers d'Avallon, Entreprise Microbrasserie Odile t'En Brasse, Entreprise Elise de Poilly, Sylvie Luton.



Ils rejoignent Pascal Paquin, Christiane Laurent, Dominique Serve-Catelin, Jean-Guy Leroy, Patrice Ribailhier, Karine Bouche, Jean-Pierre Fauvel, Isabelle

Perreau, Claire Fontaine



SoliCagnole

L'assemblée générale a validé le projet de SoliCagnole une caisse d'accessibilité à une alimentation saine et soutenable pour toutes et tous dans l'Yonne, alliant solidarité sociale et défense de l'agrobiologie.

Le projet présenté par Karine s'appuie sur les épiceries solidaires, GABY (agro bio de l'Yonne), BioBourgogne, Terre de Liens, Bouge ton Coq.



Baptiste, de la Ferme aux Questions d'Auxerre a présenté son projet de boulangerie bio et remercié les participants au financement participatif mis en place par la Cagnole qui a déjà collecté 6500 euros.

Résultats du Tirage au sort des Cartes Défi du Vendredi Vert de la Cagnole (mais tous les jours, du 18 Novembre au 31 Décembre 2023) du Samedi 27 Janvier 2024

22 participant.e.s ont remis leur Carte Défi

Ces 22 Cartes Défi ont été classées en 2 catégories :
** Cartes Défi ayant **moins de 8 achats** enregistrés
** Cartes Défi ayant **plus de 8 achats** enregistrés

Par hasard, il y a eu 11 participant.e.s par catégorie

** Pour les 11 participant.e.s ayant **moins de 8 achats** enregistrés :

- * 4 enveloppes de 15 Cagnoles tirées au sort
- * 7 enveloppes de 6 cagnoles pour les autres

** Pour les 11 participant.e.s ayant **plus de 8 achats** enregistrés :

- * 4 enveloppes de 50 Cagnoles tirées au sort
- * 7 enveloppes de 16 cagnoles pour les autres

→ Pour être acteur et soutien, voici différentes rubriques à retrouver sur le site de la Cagnole

Adhésions, décisions de la Collégiale, informations sur le don à l'arrondi sur la Cagnole numérique [A retrouver ici sur le site.](#)

Pour tout ce qui concerne cette lettre d'info idées, évènement, désabonnement, abonnement, archives...

la-lettre-redaction@lacagnole.fr