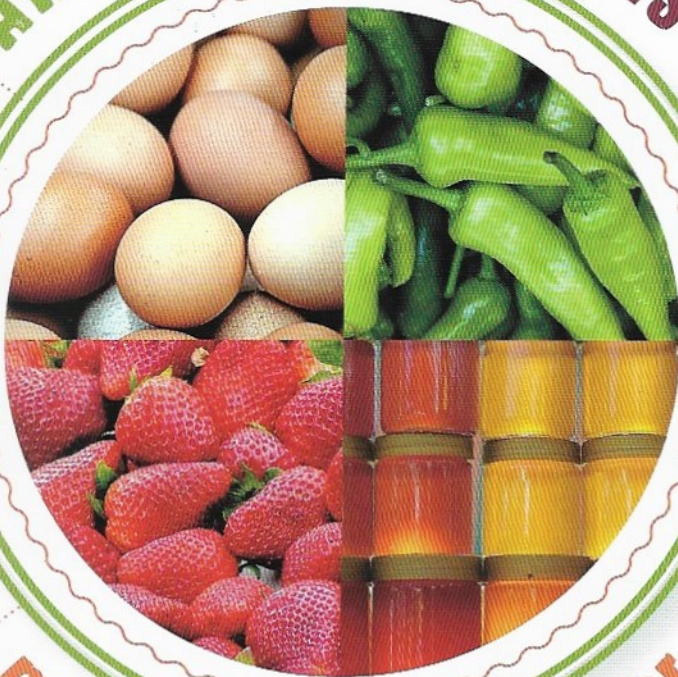


Faites pas la tête,  
y'a pas que des blettes!

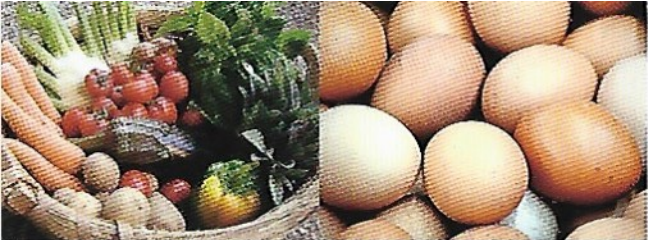


AMAP<sup>®</sup>, redécouvrons



nos façons de manger





# Si je deviens AMAPIEN ou AMAPIENNE



## Je sais que :

**Je ne mange pas de poison, je mange de saison**

En AMAP, aucun pesticide ni engrais de synthèse n'est utilisé.



**Je passe un contrat avec des paysans d'à côté**

L'AMAP soutient une agriculture locale, ancrée dans le territoire.



**Chaque semaine, j'ai rendez-vous avec mes légumes**

Le maraîcher apporte les légumes sur le lieu de livraison, à des horaires fixes.



**Je paye un prix juste pour le paysan et raisonnable pour moi**

En AMAP, pas d'intermédiaire : le prix est fixé par le paysan pour toute la saison, et expliqué en toute transparence aux amapiens.

## Je m'engage à :

**Payer à l'avance**

L'AMAP est le seul système qui permet de générer une avance de trésorerie aux paysans : c'est le socle de la solidarité avec eux.



**Aider à la distribution des légumes de temps en temps**

En AMAP, on va au-delà du simple panier de légumes : elle fonctionne grâce au bénévolat, chacun fait sa part, à la hauteur de ce qu'il peut.



**Soutenir les paysans en cas de coup dur**

En cas d'intempérie, de maladie, de ravageurs, l'AMAP assure un revenu et une solidarité aux paysans.

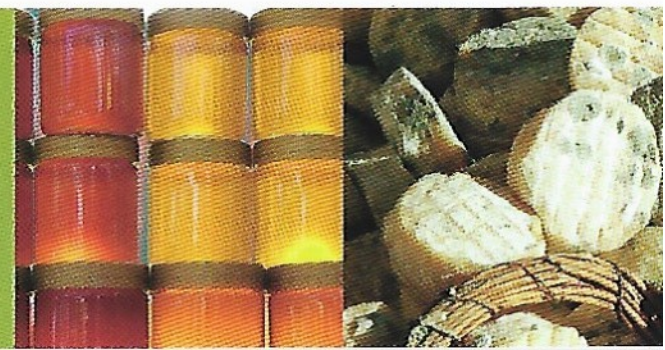


**Lâcher mon écran et aller voir des gens !**

Participer à la vie de l'association, aux visites de fermes, aux coups de main aux paysans, sont autant d'occasions de créer des liens. L'AMAP, c'est aussi cela : un espace de convivialité.

**Mais au fait, qu'est-ce qu'on trouve en AMAP ?**

Des légumes bien sûr, mais aussi : des œufs, de la viande (bœuf, agneau, veau, porc, poulets), du fromage de chèvre, de brebis et parfois de vache, du miel, des fruits, de l'huile d'olive, du vin... Tout dépend de l'AMAP !



# Alors, vous vous lancez ?

L'AMAP d'à côté :



Plus d'infos sur : [www.lesamapdeprovence.org](http://www.lesamapdeprovence.org)

.....  
**Les AMAP de Provence**  
est le réseau régional des AMAP. Ses missions ?

> *Accompagner les paysans dans  
la gestion de leurs partenariats avec des AMAP.*

> *Créer de nouvelles AMAP et les accompagner  
dans leur développement.*

> *Sensibiliser à l'alimentation bio et locale  
et aux circuits courts, à la souveraineté alimentaire,  
à la transition écologique.*



UNION EUROPÉENNE  
Fonds Européen Agricole  
pour le Développement Rural

RÉGION  
SUD  
PROVENCE  
ALPES  
CÔTE D'AZUR



L'EUROPE INVESTIT DANS LES ZONES RURALES