

De la terre à l'assiette - Notre dossier 2026

Retrouver le goût des bonnes choses grâce aux meilleurs produits de notre région.



AMAP, le bien manger enfin accessible à tous

LISTE DES AMAP VAUCLUSE

AMap'tite Vigne
Sainte-Cécile-les-Vignes - 84290
amap.sclv@gmail.com

AMAP LIBRE TERRE
Montfavet - 84140

AM'APT
Apt - 84400
amapt@hotmail.fr

AMAP PAROLE DE TERRE
Vaucluse - 84160
contact@paroledeterre.org

AMAP Bonnieux
Bonnieux - 84480
amapabonnieux@gmail.com

AMAP N'AUTRE TERRE
Velleron - 84740
amap.nautreterre@gmail.com

AMAP L'Entraigues Paysanne
Entraigues-sur-la-Sorgue - 84320
entraigues.paysanne@gmail.com

AMAP
LES PETITS BOUTS DU MONDE
Cavaillon - 84300
amapdecavaillon@gmail.com

AMAP A VAPEUR
Avignon - 84000
panierseb84@gmail.com

Tout le monde rêve de bien manger à chaque repas. Il faut dire qu'on ne cesse de nous répéter qu'il faut manger au moins 5 fruits et légumes par jour. Mais en pratique, est-ce vraiment possible ? Pour de nombreux foyers, non. Avoir des fruits et des légumes de saison provenant directement de petits producteurs locaux sur sa table, ce n'est pas toujours évident. Trop cher, trop loin, toutes les excuses sont bonnes, mais ça c'était avant de connaître les AMAP !

Que sont les AMAP ?

Il y a de fortes chances pour que vous n'ayez pas encore entendu parler des AMAP. Alors voici ce que c'est dans les grandes lignes. Les AMAP (Association pour le Maintien d'une Agriculture Paysanne) sont des associations à but non lucratif composées de paysans et de consommateurs. Elles proposent un concept simple : mettre en relation des consommateurs avec des paysans et leur faire signer un contrat de partenariat. Mais pour quelle raison ? Lors de la signature, l'amapien s'engage à acheter une partie de la récolte, voire la totalité, au paysan partenaire durant toute une année. Les bénéfices sont vraiment répartis entre les deux parties.

Pourquoi devenir amapien(ne) ?

Vous voulez vous lancer dans cette belle aventure en devenant amapien ? Plusieurs raisons peuvent vous pousser à le devenir. Si vous voulez modifier votre alimentation en consommant des fruits et des légumes de saison, mais aussi du fromage ou encore des œufs issus des récoltes de paysans locaux, alors les AMAP sont faites pour vous. En signant un partenariat, vous réalisez un vrai engagement en partageant des valeurs respectueuses de l'environnement, mais vous permettez aussi aux petits producteurs de vivre.

La qualité est hautement supérieure et tous les produits proviennent de circuits courts

Lorsque vous faites vos courses dans des supermarchés, vous pouvez facilement trouver tous les produits dont vous avez besoin. Mais en regardant la provenance de chaque produit, vous vous rendez compte que ce que vous consommez vient, très souvent, d'Espagne, du Maroc ou d'autres pays encore plus lointains. N'aimeriez-vous déguster de délicieux melons de Cavaillon ou des fraises de Carpentras ? La qualité est hautement supérieure et tous les produits proviennent de circuits courts. Chaque semaine, vous vous rendez dans un lieu de livraison convenu par le paysan avec qui vous avez signé le contrat et vous récupérez votre panier, c'est aussi simple que ça.

Pourquoi devenir paysan(ne) en AMAP ?

Être paysan et vivre convenablement, c'est extrêmement difficile. En devenant paysan en AMAP, vous avez une sécurité financière et aucune perte au niveau de vos récoltes. Vos prix de vente sont justes et garantis. De plus, ce concept vous permet d'avoir une avance de trésorerie pour ne pas devoir faire face à des coups durs. Les amapiens vous font des versements échelonnés sur plusieurs mois, ce qui vous aide à mieux vous organiser et à planifier la distribution de vos récoltes.

Mais au-delà de l'aspect financier de votre activité, devenir paysan en AMAP comporte un autre avantage et pas des moindres : la lutte contre l'isolement. En effet, dans votre profession, vous êtes souvent isolé. Vous passez votre temps sur votre exploitation et ne voyez que très peu de monde. En choisissant ce concept, vous savez que chaque semaine, votre amapien partenaire va venir à votre rencontre pour récupérer son panier. C'est l'occasion idéale pour tisser des liens, échanger, parler de votre métier...

AMAP CHOU RAVI
Uchaux - 84100
lechouravi@gmail.com

AMAP LE THOR EN VERT
Le Thor - 84250
contact@amap-le-thor-en-vert.fr

AMAP de la Grande Bastide
Pertuis - 84120
amapgrandebastide@gmail.com

AMAP DU PAYS VOCONCES
Vaison-la-Romaine - 84110
amapvaison@gmail.com

AMAP VERT SOLIDAIRE
Caromb - 84330
vert.solidaire@gmail.com

CARPENTR'AMAP
Carpentras - 84200
amapcarpentras@gmail.com

AMAP de Sorgues «Pont-de-Sorgue»
Sorgues - 84700
amapsorgues@gmail.com

AMAP Isle sur la Sorgue
L'Isle-sur-la-Sorgue - 84800
amapislesursorgue@gmx.fr

AMA'Pernes
Pernes-les-Fontaines - 84210
amapernes84@gmail.com

le MASS!

LOCAL, FRAIS ET DE SAISON

LEGUMES, FRUITS, PRODUITS LAITIERS,
VIANDES, VINS, MIEL, OEUFS

MAGASIN DE PRODUCTEURS

**183 AVENUE DE TARASCON
84000 AVIGNON**

PROCHE DU PONT DE ROGNONAS
BUS LIGNE 30 - STADE GILLARDEAUX
TRAM - LES OLIVADES
EN VELO PAR LA CEINTURE VERTE

HORAIRES D'OUVERTURE

DU MARDI AU VENDREDI DE 15H A 19H
ET LE SAMEDI DE 10H A 18H

RETROUVEZ-NOUSSS !

/paysansavignon
 /paysansavignon
 Le Masss ! Magasin de producteurs
 contact@paysansdavignon.fr

De la terre à l'assiette - Notre dossier 2026

Le guide pratique pour bien manger au quotidien, sainement et sans se ruiner.



AMAP DES 4 SAISONS
Saint-Andiol - 13670

AMAP DES COQUINS
Tarascon - 13150
college@amapdescoquins.fr

AMAP du Rouinet
Arles - 13200
amapdurouinet@gmail.com

AMAP LA GRANIHO
Saint-Rémy-de-Provence - 13210
amaplagraniho@gmail.com

La Carte
au Trésor
des
Familles :
Achetez Bio,
Bon et Local !

STOP aux produits tristes ! En tant que parents, nous cherchons tous le meilleur, le plus frais et le plus local pour nos familles. Bonne nouvelle : il n'a jamais été aussi simple d'acheter bio et bon, directement auprès des producteurs, dans le Vaucluse !

Le nouveau Guide 2026-2027 «Où trouver des produits bio ?» vient de sortir, et c'est l'outil indispensable pour votre cuisine. Cette édition ultra-complète répertorie des producteurs et productrices engagés en agriculture biologique adhérents à notre association (Agribio Vaucluse).

Découvrez qui vend en direct près de chez vous : à la ferme, en paniers de saison, dans les magasins de producteurs ou sur les marchés locaux. Ce guide répertorie également les restaurants et magasins spécialisés du département. Ne manquez pas cette opportunité de soutenir nos producteurs locaux et de faire le plein de saveurs de saison !

Téléchargez le guide Vaucluse
«Où trouver des produits bio ?»

<https://www.bio-provence.org/Guide-Ou-trouver-des-produits-bio-dans-le-Vaucluse-2219>

6 - le Guide 2026 - www.VaucluseParents.fr

Où se trouvent les AMAP du Vaucluse ?

On retrouve des AMAP un peu partout et rien que dans le Vaucluse, vous en trouverez plusieurs, notamment à Avignon, à Pertuis, à Entraigues ou encore en Sorgues. N'hésitez pas à consulter la carte disponible sur le site des AMAP de Provence pour savoir s'il y en a près de vous !

Le bien manger souffre encore de nombreux préjugés

Si tout le monde souhaite bien manger, en réalité peu de personnes le font réellement. La raison est simple, le bien manger souffre de nombreux préjugés. En tant que maman débordée entre le travail, les enfants à récupérer à l'école et votre quotidien chargée, vous vous dites sûrement que vous n'avez pas le temps de vous concentrer sur la qualité de votre alimentation.

**Autrefois,
se fournir chez un producteur local, cela coûtait
très cher, mais ce n'est plus le cas**

En règle générale, les gens vont au supermarché à côté de chez eux et achètent tout ce dont ils ont besoin. Mais savez-vous vraiment ce que vous mettez dans votre assiette ? Voici les principaux préjugés, qui ne sont, finalement que des excuses que vous utilisez, vous aussi, certainement :

C'est trop cher

Tout le monde pense que pour bien manger, il faut avoir les moyens. C'était peut-être le cas il y a encore quelques années, mais aujourd'hui la tendance s'est quelque peu équilibrée. Autrefois, se fournir chez un producteur local, cela coûtait très cher, mais ce n'est plus le cas. Allez faire un tour dans les supermarchés du coin et comparez les prix. Non seulement la qualité n'est pas toujours là, mais en plus de cela, tout est beaucoup plus cher qu'avant l'inflation et la période Covid-19. Et cela ne va pas en s'arrangeant puisque les prix ne reviendront jamais à la normale. Par conséquent, la frontière entre les prix en supermarché et ceux proposés par les producteurs est devenue extrêmement mince.

C'est une perte de temps

Autre préjugé : la perte de temps. Vous êtes nombreux à croire que les exploitations des paysans sont très loin, dans des zones difficiles d'accès. Quand on travaille toute la journée et que l'on rentre tard le soir, on n'a pas forcément envie de perdre son week-end ou ses jours de repos à rouler pendant des heures pour aller s'alimenter chez un producteur. Mais il s'agit d'une idée reçue totalement fautive. De nombreux paysans possèdent des exploitations près des grandes villes et peuvent même se rendre disponible pour vous, à votre convenance.

Ce n'est pas pratique

Faire ses courses dans un supermarché, c'est plus pratique, car on trouve facilement tout ce qu'il nous faut ! ». Voici l'une des excuses les plus fréquentes. Arrêtez de croire que chez les producteurs vous ne pouvez trouver que des fruits et des légumes, car ce n'est pas le cas. Vous pouvez aussi faire l'acquisition de fromages, de vins, d'huiles, de condiments, de sauces... En récupérant vos paniers chaque semaine, vous avez largement de quoi préparer tous vos repas et pour le reste, vous l'avez sûrement déjà dans vos placards !

Si vous voulez retrouver le plaisir de bien manger, alors devenez amapien. Les avantages pour votre santé, votre porte-monnaie et votre emploi du temps sont plus que nombreux.

www.lesamapdeprovence.org/



LES MAGASINS BIO DU VAUCLUSE

ZONE AVIGNON

AVIGNON (84)
NATURALIA ÉPICERIE BIO
54 rue bonneterie

BIOCOOP AVIGNON SUD
ZAC La Cristole,
240 Rue du Bon Vent

BIOCOOP BIOTOPE
15 Bd Saint-Lazare

AMONY DE VIVRE
33 Route de Montfavet

CHATEAURENARD (13)
MYBIOSHOP
495 Bd Ernest Genevet

AVICENNE
2150 Rte d'Avignon

LES ANGLÉS (30)
SATORIZ LES ANGLÉS
Rue de la Tramontane

NATURALIA
620 Avenue de la 2^e Division Blindée

MORIERES LES AVIGNON (84)
MYBIOSHOP
123, Rte de Morières

ROCHFORD DU GARD (30)
BIOCOOP La Bégude
Av. Charles De Gaulle



Isle sur la Sorgue



EN BORD DE RIVIÈRE, LOCATION DE MOBIL-HOME ET HÉBERGEMENTS INSOLITES

WWW.CAMPING-SORGUETTE.COM

04 90 38 05 71