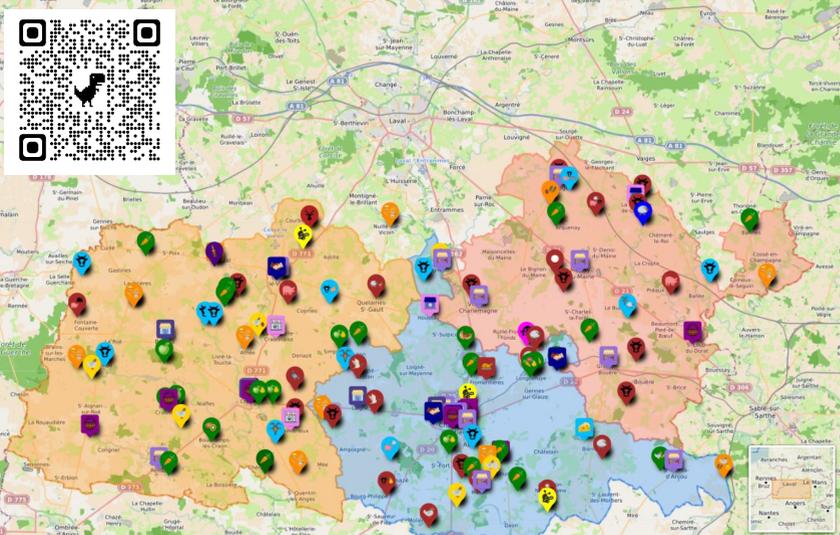


# L'ASTUCE POUR ÉCONOMISER ET BIEN MANGER ?

# CONSOMMER LOCAL !







**Carte alimentaire interactive du Sud Mayenne**  
par Méthistochoyenne



**Cette carte alimentaire interactive** a été conçue en 2020, par le GAI Sud Mayenne, dans le cadre du Projet Alimentaire Territorial "Produire durable, manger local en Sud Mayenne". Cette carte référence l'ensemble des producteurs locaux commercialisant leurs produits en circuits courts, ainsi que leurs points de vente (vente directe à la ferme, magasins spécialisés, commerces de proximité, drive/joints de restau, marchés de plein air, etc.).

Nous tenons à remercier la Communauté de Communes de Châteauneuf et Saint-Flour-Communauté pour leurs précieux conseils.

**Concernant les points existants** si vous souhaitez modifier/ajouter une information ou apparaître sur la carte, merci de bien vouloir nous contacter par mail à l'adresse suivante : [pot@sud-mayenne.com](mailto:pot@sud-mayenne.com).

Retrouvez l'ensemble des producteurs bio dans le "guide 2022-2023 des produits bio mayennais" du Civam Bio ES (E) [https://www.civam-bio.com/ressources/2022-2023\\_ga-2121906a2da14f9c213890169597031f-416308965167688535](https://www.civam-bio.com/ressources/2022-2023_ga-2121906a2da14f9c213890169597031f-416308965167688535)



Retrouvez l'ensemble des producteurs du réseau Bio dans le site officiel : <https://www.bioennorme-a-la-ferme.com/pays-de-la-loire/mayenne/fiche/produits-fermeurs/2021?link=ga-2121906a2da14f9c213890169597031f-416308965167688535#&cat=ga-2121906a2da14f9c213890169597031f-416308965167688535>



Vente à la ferme

Marchés

Magasins de producteurs

AMAP

Magasins spécialisés

Commandes en ligne

Commerces de proximité

## Découvrez la carte alimentaire interactive des circuits courts en Sud Mayenne !



# **i** C'est quoi un circuit court alimentaire ?

C'est un mode de **commercialisation des produits alimentaires** qui s'effectue :

- par la **vente directe**, du producteur au consommateur
- par la **vente indirecte**, à condition qu'il n'y ait qu'un seul intermédiaire

**Consommer en circuits courts c'est soutenir l'économie locale !**

## Manger mieux, sans dépenser plus ? Quelques astuces :

Ne pas jeter sur la voie publique

### PRIVILÉGIER DES PRODUITS DE SAISON, ISSUS DE CIRCUITS COURTS

 Le producteur vend au juste prix puisqu'il y a moins d'intermédiaire et de transport.

### AUGMENTER LA PART DE CÉRÉALES, DE LÉGUMES SECS, DE FRUITS ET LÉGUMES

 Les légumineuses (lentilles, pois, haricots, etc) riches en protéines et en fibres, permettront de réduire la proportion de viande et poisson.

### PRIVILÉGIER LE FAIT-MAISON

 Diminuer la consommation de produits ultra-transformés (sodas, plats préparés, etc) : meilleur pour la santé et le porte-monnaie

### LA CHASSE AU GASPILLAGE ALIMENTAIRE

 **100€** économisés par an et par habitant !  
En surveillant les dates de péremption, en préparant les bonnes quantités, en cuisinant les restes, etc. (Ademe,2022)

## Pour accéder à la carte des circuits courts...

Scannez le QR Code



Rendez-vous directement sur la page 

OU

<https://gal-sud-mayenne.com/alimentation/carte-alimentaire-interactive-sud-mayenne/>