



*Pour vous,
pour eux, pour nous !*

**CHOISIR UNE BIO
INDÉPENDANTE,**

ça change tout.



La Vie Claire



70 ANS D'INDÉPENDANCE.

Chez La Vie Claire, cela fait plus de 70 ans que nous avons fait le choix de l'indépendance. Le choix d'être libre et singulier, à l'image de notre fondateur, Henri-Charles Geffroy : l'un des premiers à comprendre l'importance d'une alimentation simple, saine et naturelle pour notre santé et notre planète.

Pour nous, l'indépendance est primordiale, indispensable même pour vous proposer une autre Bio : sans concession, responsable, humaine, éthique, française, solidaire... et toujours savoureuse, naturellement. C'est elle qui nous donne la liberté d'aller plus loin dans l'exigence bio, bien au-delà des normes, dans nos points de vente comme dans nos produits La Vie Claire. Cette indépendance signe notre différence !

Et en venant chez La Vie Claire, vous savez que vous faites le choix d'une bio authentique, engagée, passionnée... D'un art de vivre bio qui vous donne le meilleur, chaque jour.



Brigitte Brunel Marmone



PREUVE N°1

Être indépendant, c'est
**DÉFENDRE
UN MODÈLE
AGRICOLE
DURABLE.**



PREUVE N°2

Être indépendant, c'est
**S'IMPOSER DE
SURPASSER LA
RÉGLEMENTATION
BIO.**

**L'INDÉPENDANCE
ÇA NE SE
DÉCRÈTE PAS
ÇA SE
PROUVE.**



PREUVE N°3

Être indépendant, c'est
**ÊTRE
INTRANSIGEANT
SUR LA
QUALITÉ.**



PREUVE N°4

Être indépendant, c'est
**GARANTIR
UN SOUTIEN
ABSOLU À SES
PRODUCTEURS.**



PREUVE N°5

Être indépendant, c'est
**ÊTRE À LA FOIS
ACCESSIBLE
ET SOLIDAIRE.**



Être indépendant, c'est
**ÊTRE
INTRANSIGEANT SUR
LA QUALITÉ.**

Depuis toujours, la **qualité** est au cœur de nos priorités pour vous offrir le **meilleur de la Bio** :

- le **plus haut niveau d'exigence**, avec des cahiers des charges chaque année renforcés ;
- des **recettes irréprochables**, privilégiant des ingrédients bruts, d'origine française, non raffinés, complets, et utilisant le minimum d'additifs pour des produits bio qui soient le plus naturel possible ;
- des **produits d'excellence**, sélectionnés pour leur naturalité et leurs qualités gustatives ;
- une **sécurité optimale**, garantie par des contrôles permanents et des labels de confiance ;
- des **relations durables**, avec tous nos partenaires producteurs, soigneusement sélectionnés pour leur engagement.



Être indépendant, c'est
**ÊTRE À LA FOIS
ACCESSIBLE
ET SOLIDAIRE.**

Chez La Vie Claire, la **proximité** est une valeur forte ! Plus de 350 magasins, pour être proches de vous partout en France.

Des **conseillers experts** à votre écoute, **formés en nutrition et en naturopathie**, pour répondre à tous vos besoins.

Une sélection de **Petits Prix Bio®** et des promotions toute l'année pour s'adapter à chaque budget.

Un programme de fidélité pour cumuler des points et les **bons plans**.

Une **vision éthique et équitable**, avec des prix justes pour tous : pour vous comme pour les producteurs.

**12 000 heures
DE FORMATION**

75 petits PRIX BIO®



Être indépendant, c'est
**S'IMPOSER DE
SURPASSER LA
RÉGLEMENTATION
BIO.**

Pionnier depuis toujours, nous créons nos propres cahiers des charges pour nous et nos producteurs, avec des **seuils de tolérance plus stricts que les réglementations actuelles**.

Nous procédons à plus de 3 000 analyses par an sur nos produits La Vie Claire, nos fruits et légumes, effectuées par 5 laboratoires indépendants.

Un niveau de contrôle et d'exigence que nous sommes **les seuls à pousser aussi loin** et que nous considérons comme indispensable pour fiabiliser nos filières et vous proposer des produits à la qualité irréprochable.

Et si un produit n'est pas conforme aux seuils que nous nous imposons, nous le retirons immédiatement de nos rayons. C'est ça, notre façon de voir la Bio chez La Vie Claire !

ALIMENTAIRE	RÉGLEMENTATION BIO	CAHIER DES CHARGES LA VIE CLAIRE	
Taux de pesticides (résidus de pesticides de synthèse et engrais chimiques en cas de contamination fortuite)	Pas de seuil défini	< 0,02 mg/kg	
PBO (pipéronyl butoxide)	Autorisé comme synergisant pour les pesticides naturels	< 0,07 mg/kg	
OGM	< 0,9 %	< 0,1 %	
COSMETIQUE	CAHIER DES CHARGES LABEL COSMÉBIO	CAHIER DES CHARGES LABEL COSMOS ORGANIC	CAHIER DES CHARGES LA VIE CLAIRE
Ingrédients d'origine naturelle	95 % minimum	95 % minimum	98 % minimum
Ingrédients issus de l'Agriculture Biologique	10 %	20 % pour les produits non rincés 10 % pour les produits à rincer	20 %
Ingrédients végétaux issus de l'Agriculture Biologique	95 %	95 %	97 %



Être indépendant, c'est
**DÉFENDRE
UN MODÈLE
D'AGRICULTURE
DURABLE.**

N'ayons pas peur des mots : l'urgence environnementale et climatique est réelle ! C'est pourquoi, en tant qu'acteur majeur de la Bio, nous sommes engagés plus que jamais à **limiter la pollution** et à **préserver les ressources naturelles**.

Nous développons des partenariats durables avec des producteurs engagés, respectueux de la nature et des hommes.

Nous accompagnons les installations et conversions d'exploitations en bio.

Nous structurons des filières en France et à l'étranger.

Nous proposons uniquement des fruits et légumes bio de saison.

Nous arissons chaque jour pour une Agriculture Biologique pérenne, positive et vertueuse.



Être indépendant, c'est
**GARANTIR
UN SOUTIEN ABSOLU
À SES
PRODUCTEURS.**

83 % de nos produits
sont fabriqués en France

+ DE 40 PRODUCTEURS
en Rhône-Alpes,
région la plus productrice en bio

La dimension humaine est au cœur de nos convictions. Elle est essentielle pour établir un rapport de confiance avec nos producteurs et faire respecter nos cahiers des charges. Portés par une vision de la relation co-construite et équitable, nous garantissons des prix justes à nos producteurs et les soutenons en cas de coups durs, afin que chacun puisse grandir de façon durable.

Proximité, fidélité et solidarité sont des valeurs fortes autour desquelles nous avons construit des partenariats de long terme, dont certains durent depuis plus de 30 ans.



Être indépendant, c'est
**S'ENGAGER
POUR
L'ENVIRONNEMENT.**

100 % DES DÉCHETS
de notre site sont valorisés

128 TONNES de cartons et papiers recyclés

99 TONNES de dib recyclés, déchets industriels
banals (emballages, palettes...)

58 TONNES de déchets alimentaires recyclés

**6 413 M² DE PANNEAUX
PHOTOVOLTAÏQUES**

Objectif : réduire nos émissions de gaz à effet
de serre de 14 % d'ici 2020 versus 2016

Chez La Vie Claire, notre engagement dépasse les champs ! Car pour **réduire l'impact environnemental**, chaque détail compte.

Alors nos magasins sont éco-conçus avec notamment l'utilisation de peintures sans solvants, d'équipements et matériaux respectueux de l'environnement, d'électricité verte et d'éclairages basse consommation...

Notre siège social, certifié HOE* et BBC*, dispose d'une toiture photovoltaïque et nous sommes engagés dans **une politique de réduction, de recyclage et de valorisation des déchets**.

Et nous choisissons des transporteurs engagés dans une démarche de développement durable et de réduction de l'empreinte carbone.

* HOE : Haute Qualité Environnementale
BBC : Bâtiment Basse Consommation

Pour partager notre vision d'une société plus responsable, La Vie Claire met en œuvre différentes initiatives :

- Le Fonds de Dotation La Vie Claire - Eric Pelen, qui accompagne les entrepreneurs, les créateurs d'entreprise et les agriculteurs en conversion ou porteurs de projets locaux, innovants et durables pour un monde plus bio.
- Agir Clair®, une action portée en interne par des collaborateurs bénévoles sur des thématiques éco-responsables fortes, comme le gaspillage alimentaire, le don de produits et de matériel informatique, la promotion de comportements responsables comme le covoiturage...

Engagés auprès de grandes causes (Téléthon, Secours Populaire, Handicap International...), nous soutenons aussi un **grand nombre de petits projets solidaires partageant nos valeurs** comme le Fonds de Dotation Terra Isara. Car ce sont les petits ruisseaux qui font les grandes rivières.



Être indépendant, c'est
**AGIR POUR
UNE SOCIÉTÉ
PLUS HUMAINE
ET SOLIDAIRE.**

Depuis 70 ans, notre indépendance
nous rend libres de nos choix et de nos actes.

Être **INDÉPENDANT**, c'est

Défendre un modèle agricole durable

S'imposer de surpasser la réglementation Bio

Être intransigeant sur la qualité

Garantir un soutien absolu à ses producteurs

Être à la fois accessible et solidaire

Notre indépendance nous permet
de dessiner une autre bio.

Une bio **EXIGEANTE, ÉTHIQUE,**
SOLIDAIRE, FRANÇAISE
et savoureuse.



La Vie Claire

Retrouvez votre magasin La Vie Claire sur :

www.lavieclaire.com

ou service consommateurs : 04 72 67 80 08



Informations nutritionnelles

« Manger et bouger font partie des plaisirs de la vie et peuvent vous aider, vous et vos proches, à rester en bonne santé. Par des choix judicieux, cela contribue aussi à vous protéger de certaines maladies. Le programme national nutrition santé propose des recommandations nutritionnelles tout à fait compatibles avec les notions de plaisir et de convivialité. Chaque famille d'aliments a sa place dans votre assiette, et ce quotidiennement. Tous sont indispensables pour assurer un équilibre nutritionnel, mais la consommation de certains doit être limitée tandis que celle d'autres est à privilégier. Comment faire en pratique ? **Consommer au moins 5 fruits et légumes par jour**, qu'ils soient crus, cuits, nature, préparés, frais, surgelés ou en conserve ; **Manger du pain et des produits céréaliers, des pommes de terre et des légumes secs à chaque repas et selon l'appétit** (en privilégiant les aliments céréaliers complets) ; **Consommer 3 produits laitiers par jour** (lait, yaourts, fromage) en privilégiant la variété ; **Manger de la viande, du poisson (et autres produits de la pêche) ou des œufs 1 ou 2 fois par jour** en alternance ; penser à consommer du poisson au moins deux fois par semaine ; **Limiter les matières grasses ajoutées** (beurre, huile, crème fraîche, etc.) ; **et les produits gras** (produits apéritifs, viennoiseries, charcuterie, etc.) ; **Limiter le sucre et les produits sucrés** (sodas, boissons sucrées, confiseries, chocolat, pâtisseries, crèmes dessert, etc.) ; **Limiter la consommation de sel et préférer le sel iodé** ; **Boire de l'eau à volonté, au cours et en dehors des repas. Ne pas dépasser, par jour 2 verres de boisson alcoolisée pour les femmes et 3 verres pour les hommes** (2 verres de vin de 10 cl sont équivalents à 2 demis de bière ou 6 cl d'alcool fort) ; **Pratiquer quotidiennement une activité physique** pour atteindre au moins l'équivalent de 30 minutes de marche rapide par jour (prendre l'escalier plutôt que l'ascenseur, préférer la marche et le vélo à la voiture lorsque c'est possible...) »

La Vie Claire RCS Lyon B632 000 014. Imprimeur RCS C 518 212 717. Imprimé sur papier recyclé. Ne pas jeter sur la voie publique. Photos non contractuelles. Crédits photos : Gettyimages - Valérie Lhomme.



Pour votre santé, évitez de grignoter entre les repas. www.mangerbouger.fr