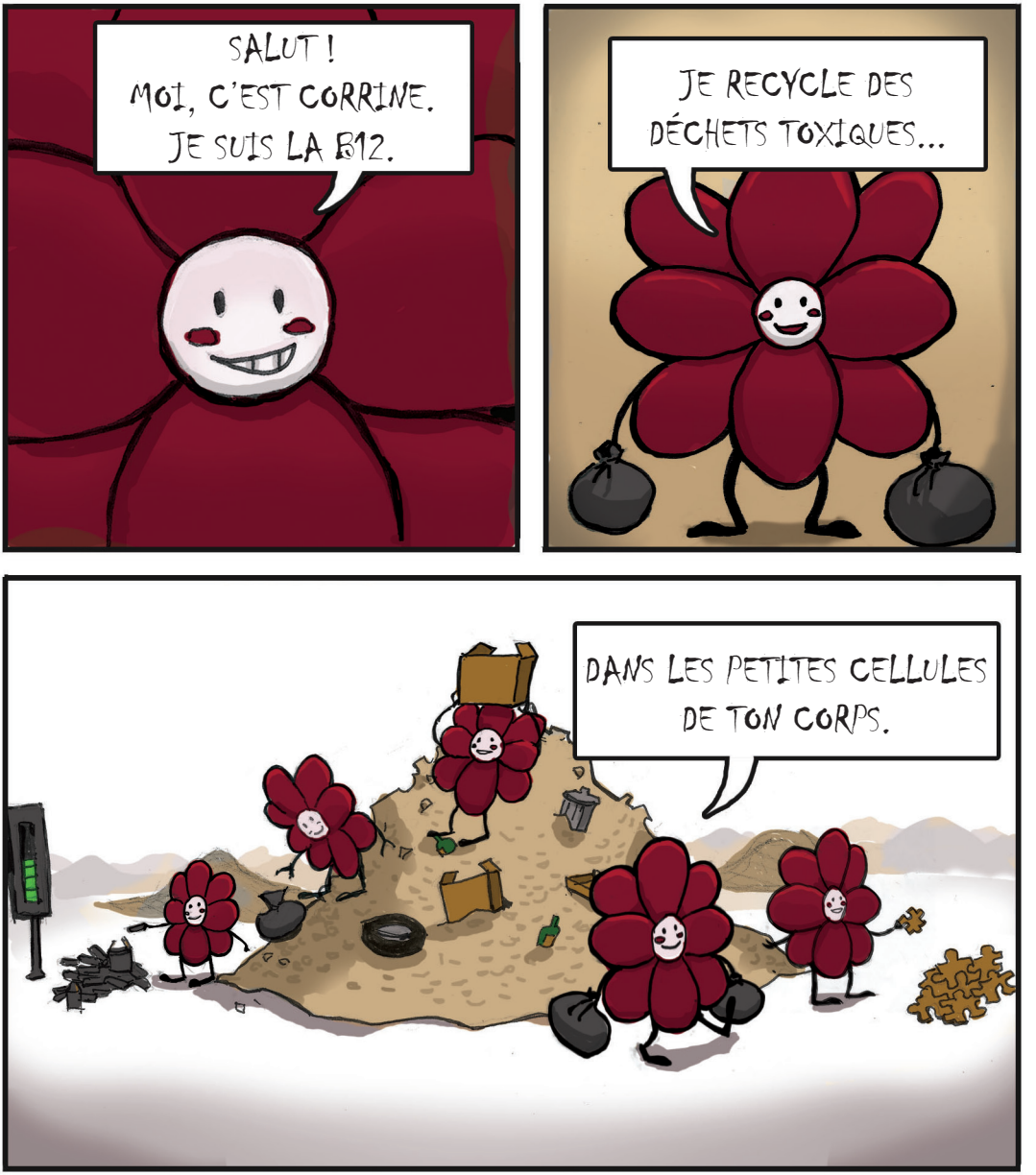
B12 : LA VITAMINE DE LA COMPASSION



JE SUIS FABRIQUÉE DANS CERTAINES BACTÉRIES OU ARCHÉES.

LES BACTÉRIES SONT DANS LA TERRE.

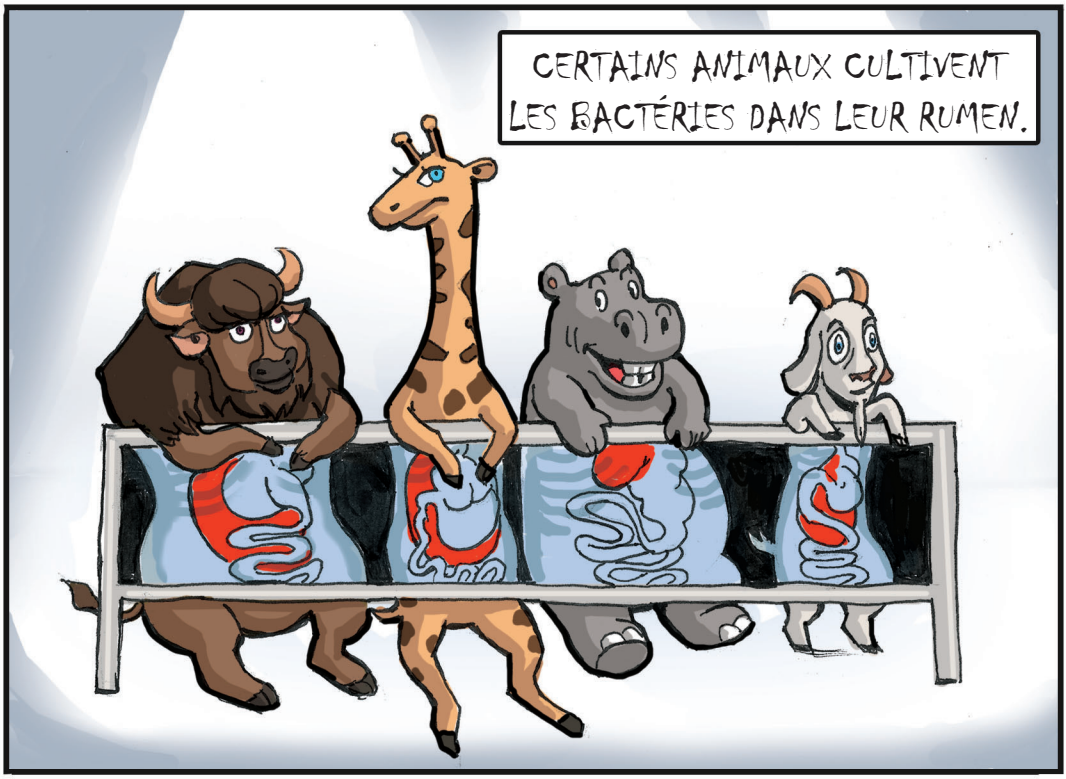
MAIS FAUDRAIT EN MANGER 3 KG PAR JOUR POUR LA B12 !

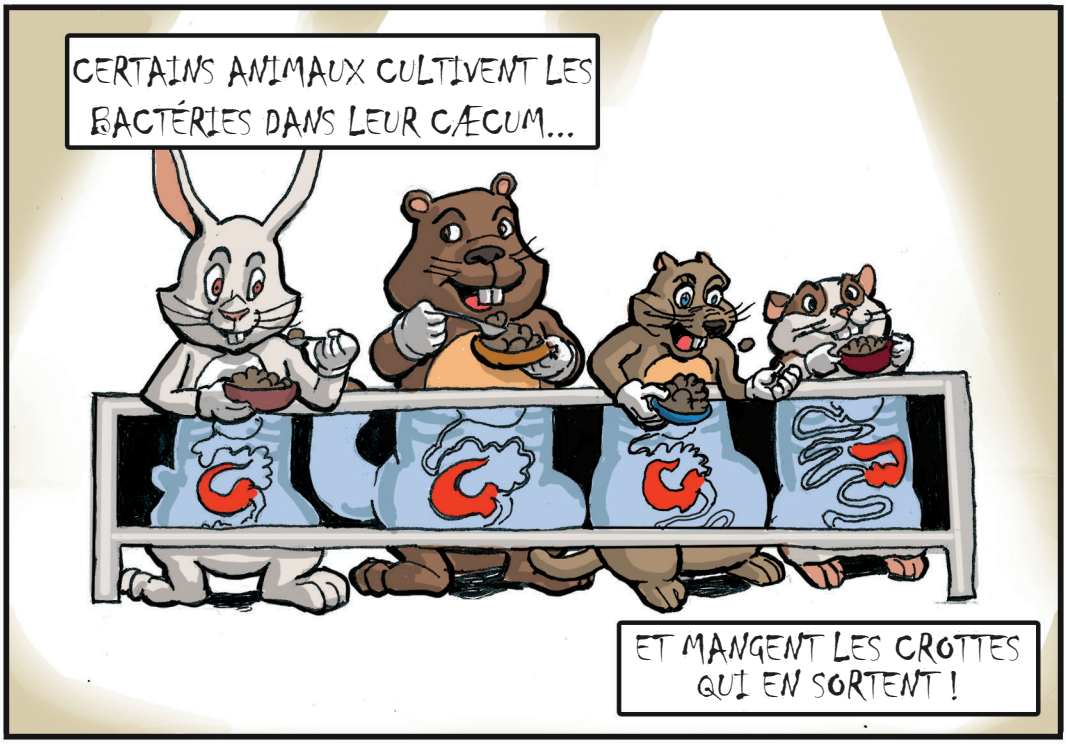
DANGER DE MORT

LES BACTÉRIES SONT DANS L'EAU.

MAIS FAUDRAIT EN BOIRE 100 LITRES PAR JOUR POUR LA B12 !

DANGER DE MORT


CERTAINS ANIMAUX CULTIVENT LES BACTÉRIES DANS LEUR RUMEN.


CERTAINS ANIMAUX CULTIVENT LES BACTÉRIES DANS LEUR CÆCUM...
ET MANGENT LES CROTTES QUI EN SORTENT !

LES HOMINIDÉS N'ONT PAS DE RUMEN NI DE CÆCUM...
ET MANGENT DE PETITS ANIMAUX POUR LA B12 !

MANGE DES TERMITES

MANGE DES FOURMIS

MANGE DES LARVES

GORILLE

ORANG OUTANG

CHIMPANZÉ

HUMAINE

LES GRANDS PRÉDATEURS DÉVORENT PLEIN
D'ANIMAUX MIGNONS CONTENANT DE LA B12 !

AVIS DE RECHERCHE

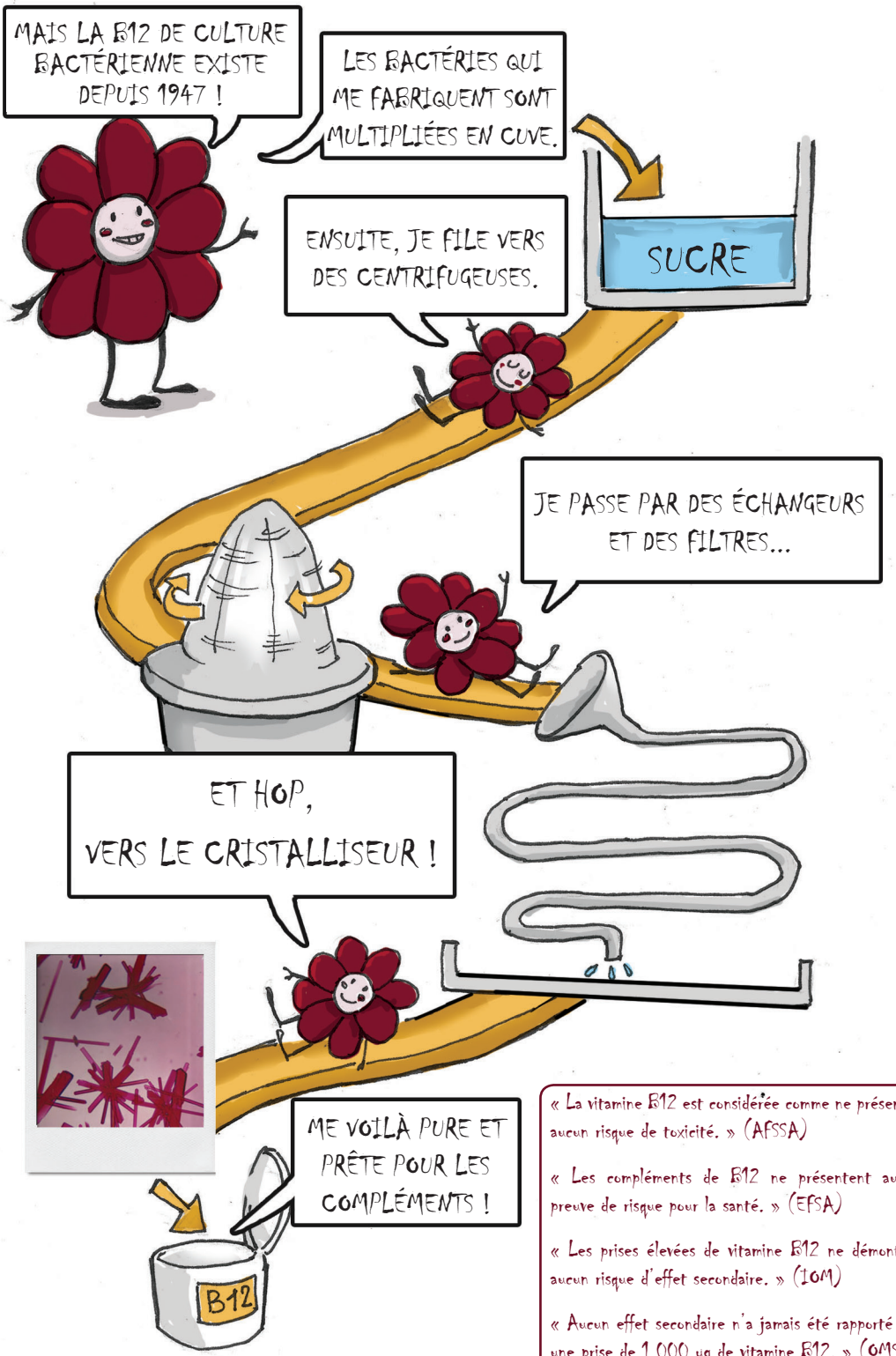
POUR MEURTRE
DE LAPINS, GIRAFES, HIPPOPOTAMES, ETC...

AVIS DE RECHERCHE

POUR MEURTRE
DE BUFFLES, CERFS, SINGES, ETC...

AVIS DE RECHERCHE

POUR MEURTRE
DE MARMOTTES, SAUMONS, BISONS, ETC...



« La vitamine B12 est considérée comme ne présentant aucun risque de toxicité. » (AFSSA)

« Les compléments de B12 ne présentent aucune preuve de risque pour la santé. » (EFSA)

« Les prises élevées de vitamine B12 ne démontrent aucun risque d'effet secondaire. » (IOM)

« Aucun effet secondaire n'a jamais été rapporté pour une prise de 1 000 µg de vitamine B12. » (OMS)

La B12 est le seul nutriment essentiel dont les besoins ne peuvent pas être satisfaits par une alimentation végétale. La consomm'action végane court-circuite les filières animales grâce à l'approvisionnement direct en vitamine B12 auprès de sa source originelle : les bactéries. C'est en ne consommant aucun produit d'origine animale que nous pouvons épargner le plus grand nombre d'organismes vivants, bactéries comprises, et c'est également la seule garantie de ne pas participer aux souffrances qui peuvent être infligées aux animaux au cours de leur exploitation.

Chaque végane doit se complémenter en choisissant de consommer :

- soit 1 µg (microgramme) trois fois par jour ;
- soit 10 µg une fois par jour ;
- soit 2000 µg une fois par semaine ;
- soit 5000 µg une fois toutes les deux semaines (solution économique).

Chacune de ces solutions offre exactement la même garantie de satisfaire les besoins des adultes. Diviser les doses par quatre pour les nourrissons à partir de la diversification (6 mois) jusqu'à 24 mois. Diviser par deux seulement pour les enfants de 2 à 12 ans. Ensuite, les doses sont identiques à celles des adultes. Attention à réduire les comprimés en poudre, pour éviter que les enfants ne s'étouffent en avalant de travers. La cyanocobalamine est plus stable, plus étudiée et moins chère que les autres formes de vitamine B12.

Ce dépliant a été réalisé pour la Fédération Végane (Société Végane francophone) par Bac Chu-vu (scénario de Constantin Imbs), à l'occasion de la Journée mondiale de la vitamine B12 en 2017 :

- Site de la fédération : www.federationvegane.fr.
- Page Facebook de la fédération : Fédération végane.
- Site dédié à la vitamine B12 : www.vivelab12.fr.
- Site de la Journée mondiale de la vitamine B12 : www.worldb12day.com.
- Groupe Facebook dédié à la vitamine B12 : Vive la B12 !
- Site dédié à la campagne « Manger ensemble » : www.dietethics.eu.
- Site dédié à la demande de PNNS pour les véganes : www.pnnsvegane.fr.

Soutenez la Fédération végane et ses actions :

1. Les données sur les véganes manquent aux institutions sanitaires pour changer les politiques publiques. Si vous souhaitez agir, participez à l'étude Nutrinet-Santé (www.etude-nutrinet-sante.fr).
2. Parce que l'exemple d'une santé optimale conditionne le développement du véganisme, diffuser les informations qui protègent la santé des véganes est une action efficace pour les animaux.
3. Adhérer et participer font vivre la fédération. Tout le monde peut appliquer cette consomm'action.

La vente de ce document est strictement interdite. Ne pas jeter sur la voie publique.

Communiqué de presse (Saint-Denis, le 11 décembre 2017) :

Nous sommes à la veille d'un événement exceptionnel.

La Société Végane Réunion, association locale de bénévoles loi 1901, dont l'objectif est de compiler et diffuser les informations issues d'études scientifiques et factuelles liées au véganisme, de protéger la santé des véganes et de promouvoir des solutions véganes, s'associe demain, 12 décembre 2017, à la première édition de la journée mondiale de la vitamine b12 organisée par la Fédération végane basée à Paris. En effet c'est le 70ème anniversaire de la découverte de l'origine bactérienne de la vitamine b12. Cette découverte du 12 décembre 1947 est l'événement historique encore peu connu du public et pourtant clé, qui rend possible le principe du véganisme (principe de vivre sans exploiter les animaux), car nous savons faire la culture de ces bactéries.

Nous surnommons ainsi la vitamine b12, la vitamine de la compassion, car elle permet à la société humaine de s'émanciper de l'exploitation animale.
Nous rappelons à cet effet que le véganisme, malgré encore le manque de connaissance et de formation en alimentation végane des corps de santé en France, a fait l'objet d'un consensus scientifique mondial : l'alimentation végane est compatible avec une alimentation équilibrée à tout stade de la vie et permet de vivre tout aussi longtemps.

Le véganisme, outre les questions éthiques essentielles, permet également de prévenir la détérioration des terres fertiles, réduire fortement la destruction des forêts de la planète, réduire significativement la demande mondiale en eau, améliorer la qualité de l'eau, inverser les effets de destruction des écosystèmes marins liés à la pêche et à la pisciculture, réduire de manière importante les émissions de gaz à effet de serre, réduire fortement les besoins de productions agricoles (pour nourrir les élevages).

Voici quelques chiffres des animaux tués chaque année par les humains, pour avoir une idée de l'ampleur des impacts de l'exploitation animale de nos jours : 70 milliards de grands animaux terrestres, entre 500 et 1000 milliards d'animaux marins (estimation due au fait qu'ils sont comptabilisés en tonnages), 1000 milliards de vers à soie cuits vivants. Un massacre devenu inutile depuis 1947, avec la découverte de l'origine bactérienne de la vitamine b12. Un massacre qui engendre aussi une destruction de végétaux et d'autres règnes du vivant bien plus importante que l'exploitation directe de ces derniers.

Aujourd'hui, les élevages ne sont ni justifiés ni durables. L'alimentation, qui cause une grande partie de l'exploitation animale, est notre première empreinte écologique. La population mondiale augmente alors que les terres fertiles diminuent et il n'y a pas assez de terres pour qu'une alimentation à base de produits animaux puisse nourrir l'humanité. A l'inverse, on peut défendre qu'une alimentation végane variée ne nécessite qu'un tiers de la superficie agricole comparée à l'alimentation occidentale actuelle. A cela s'ajoutent les problématiques énergétiques, de climat et conditions pour la vie sur terre auxquelles le véganisme pourrait apporter des aménagements sans délai avec une portée substantiellement plus favorable que l'ensemble des mesures d'économies d'eau, d'énergie et de recyclage mises en place.

A l'occasion de la première journée mondiale de la vitamine b12, j'invite donc, au nom de l'association, la population réunionnaise, les professionnels de la santé et les institutions publiques à porter un regard bienveillant sur le véganisme, aider au développement de solutions véganes et considérer l'arrêt de l'exploitation animale et l'étudier comme un atout sérieux pour l'avenir proche de notre civilisation.

Harris KALIDAS
Président de la Société Végane Réunion.

Sources de documentations (les liens référencent à des études scientifiques ou d'organismes reconnus) :

https://www.federationvegane.fr/wp-content/uploads/2017/10/Flyer_pourquoi_05_A5_01_LR.pdf
https://www.federationvegane.fr/wp-content/uploads/2017/10/Flyer_nutrition_A5_02_LR.pdf
https://www.federationvegane.fr/wp-content/uploads/2017/03/Alimentation_et_environnement_LR.pdf
https://www.federationvegane.fr/journee-mondiale-de-la-vitamine-b12/
http://www.societevegane.re/
https://www.pnnsvegane.fr/