

COMMUNIQUÉ AUX MÉDIAS
Société Végane Réunion
Association à but non lucratif, loi 1901
Numéro RNA : W9R1005179
site : www.societevegane.re



12 décembre : journée mondiale de la B12, vitamine de la compassion

12 décembre 2018. Nous nous retrouvons pour fêter ensemble le 71^{ème} anniversaire de la découverte de la vitamine B12 et de sa source bactérienne⁽¹⁾.

Cette vitamine est surnommée “vitamine de la compassion”, car la B12 était le seul nutriment qui faisait défaut aux alimentations végétales, et la découverte de son origine bactérienne permet enfin à l'humanité de s'émanciper de l'exploitation animale.

En effet, toute vitamine B12 présente dans les produits animaux est produite par des bactéries, ces dernières sont bien la source originelle de toute vitamine B12 présente dans les chaînes alimentaires, et nous avons la capacité, depuis sa découverte le 12 décembre 1947, d'en faire la culture pour récupérer cette fameuse vitamine B12 directement, sans passer par des animaux (tous les autres nutriments essentiels étant disponibles dans les végétaux ⁽²⁾).

Rappelons, dans le contexte actuel de revendications, que l'humain fait aussi partie des animaux, et le véganisme, étant le principe que l'humain devrait vivre sans exploiter les animaux, implique également le principe de respect et de non exploitation envers tous les humains.

Rappelons qu'une alimentation végane permet d'avoir besoin de deux fois moins de terres qu'une alimentation conventionnelle aujourd'hui. Le véganisme peut ainsi participer aux aménagements pour réduire sensiblement nos consommations de terres, de végétaux, d'eau, d'énergie, et réduire de manière importante nos productions de pollutions, de gaz à effet de serre ou destructrices de notre environnement vital. ⁽³⁾

Le véganisme, à travers l'abolition de l'exploitation animale, permet une expression, la plus large possible à ce jour, de la compassion envers tous les organismes vivants. Pourquoi tous les êtres vivants ? Car en arrêtant l'exploitation animale, nous épargnons aussi davantage de végétaux et de micro organismes ⁽⁴⁾. Le véganisme est bien ce que nous pouvons pratiquement faire de mieux, en termes d'exploitation des règnes du vivant, car nous ne pouvons pas nous passer des végétaux et des bactéries pour assurer une bonne santé et longévité.

N'oublions pas les chiffres effarants de l'exploitation animale chaque année ⁽⁵⁾ : 70 milliards d'animaux terrestres sont abattus, 500 à 1000 milliards de poissons sont pêchés, 1 000 milliards de vers à soie sont cuits vivants, sans parler des animaux de compagnie qui remplissent les refuges. Comment justifier le maintien de tels asservissements et massacres en l'absence de leur nécessité dans nos sociétés?

Cette année, je souhaite porter l'attention sur deux points en particulier :

Tout d'abord, il faut savoir que la complémentation en vitamine B12 est aussi fortement recommandée pour toute personne végétalisant son alimentation (personnes flexitariennes et végétariennes notamment) ⁽⁶⁾, afin d'éviter tout risque de carence de cette vitamine essentielle ⁽⁷⁾. En effet, si les produits laitiers peuvent contenir de la vitamine B12, celle-ci est très peu bio-disponible dans les oeufs ⁽⁸⁾, et la quantité et fréquence de consommation de produits d'origine animale au sein de ces populations peut s'avérer insuffisante pour un apport fiable en vitamine B12. Retenez bien au passage que la vitamine B12 en complémentation ⁽⁹⁾ est produite à partir de sources naturelles (les bactéries), et elle a été démontrée sans risque toxique quelle que soit la dose ingérée ⁽¹⁰⁾.

Ensuite, la Société Végane Réunion (SVR) tient à remercier la Fédération végane qui travaille depuis plusieurs années sur ces questions, et est pionnière pour promouvoir le véganisme, de manière pérenne, sur la base uniquement de données scientifiques reproductibles, en lieu et place de prosélytismes faisant l'impasse sur ces informations fondamentales. Grâce à ce partenariat, la SVR peut, bien plus rapidement, fournir bénévolement des brochures d'informations vérifiées aux personnes, professionnels et institutions considérant le véganisme. La Fédération végane est également la seule au monde, à notre connaissance, à avoir mis en place un programme d'accès gratuit à la complémentation en vitamine B12 pour les personnes véganes en difficultés financières ⁽¹¹⁾. A savoir, par ailleurs, que la complémentation en vitamine B12, hors circuit pharmaceutique, est très peu coûteuse (pour la Réunion, habituellement autour de 6 euros par mois pour une personne, le coût peut descendre à moins de 6 euros par personne par an pour des groupes de 4 personnes ou plus si on trouve un moyen d'acheminement ⁽¹²⁾).

Enfin, le véganisme fonctionne bien avec la tradition créole. L'idée du véganisme met en avant la compassion, le bien vivre ensemble, et les plats traditionnels créoles sont déjà bien riches en produits véganes : riz, grains, rougails tomates, brèdes, achards légumes, pâtes piments, bonbons piments, samoussas ou nems légumes/pommes de terres/etc., caris de légumes... tandis que les autres produits de toute origine peuvent être réalisés et trouvés en version végane (gâteaux, viennoiseries, glaces, fromages, ...) . De plus, nous avons le plaisir de constater que l'offre de produits véganes commence aussi à se développer ici comme ailleurs (y compris d'offres péi comme des équivalents de fromages, produits simplement à base de noix de cajou, des pâtisseries véganes remportant des prix, l'édition d'un premier livre de recettes traditionnelles créoles en version végane par Catherine Bruno, ...) autant de choix supplémentaires qui, sans être nécessaire, peuvent s'avérer utile, car ils facilitent la transition vers le véganisme pour bien des personnes.

Pour conclure, je vais reprendre une formule de billets de rappel utilisés sur un groupe de réseau social géré par la Fédération végane ⁽¹³⁾:

“Pour tuer moins d'organismes vivants tous règnes confondus et pour ne participer à aucune des souffrances pouvant être infligées au cours des exploitations animales, prenez votre B12, participez à l'étude Nutrinet-santé (<https://www.etude-nutrinet-sante.fr/>) et transmettez pacifiquement les informations exactes grâce auxquelles les personnes que vous sensibiliserez pourront faire de même (https://www.federationvegane.fr/wp-content/uploads/2017/12/BDB12_01_A5_HR.pdf) ”.

Harris KALIDAS
Président de la Société Végane Réunion

(en complément, communiqué de l'année 2017 : <http://societevegane.re/le-forum/communiques-de-la-societe-vegane-reunion/376-journee-mondiale-de-la-b12-vitamine-de-la-compassion>)

Sources

nota bene : les liens fournis apportent des explications et contient les références de recherches scientifiques faisant consensus.

- (1) <https://www.vivelab12.fr/dou-vient-la-vitamine-b12/>
<https://www.facebook.com/groups/veganismevelab12/permalink/1903259176419852/>
<https://www.facebook.com/groups/veganismevelab12/permalink/1890446137701156/>
- (2) http://www.societevegane.re/images/FederationVegane/Flyer_nutrition_A5_02_LR.pdf
- (3) http://www.societevegane.re/images/FederationVegane/Alimentation_et_environment_LR.pdf
- (4) <https://www.facebook.com/groups/veganismevelab12/permalink/979305892148523/>
<https://www.facebook.com/groups/veganismevelab12/permalink/1882991605113276/>
- (5) http://www.societevegane.re/images/FederationVegane/Flyer_pourquoi_05_A5_01_LR.pdf
- (6) <https://www.facebook.com/groups/veganismevelab12/permalink/1893903357355434/>
<https://www.facebook.com/groups/veganismevelab12/permalink/793849554027492/>
- (7) <https://www.vivelab12.fr/a-quoi-la-vitamine-b12-sert-elle/>
- (8) <https://www.facebook.com/groups/veganismevelab12/permalink/899094150169698/>
- (9) <https://www.facebook.com/groups/veganismevelab12/permalink/1903264439752659/>
<https://www.facebook.com/groups/veganismevelab12/permalink/1908173942595042/>
<https://www.facebook.com/groups/veganismevelab12/permalink/1908188769260226/>
- (10) <https://www.vivelab12.fr/toxicite-de-la-b12/>
- (11) <https://www.facebook.com/groups/veganismevelab12/permalink/1900029776742792/>
- (12) <https://www.facebook.com/groups/veganismevelab12/permalink/1158302484248862/>
- (13) <https://www.facebook.com/groups/veganismevelab12/>

