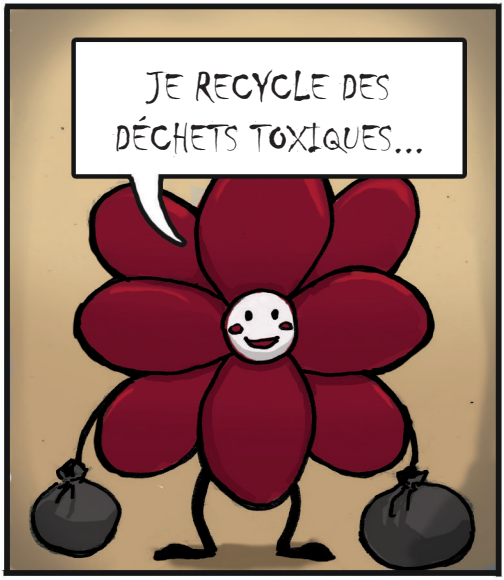
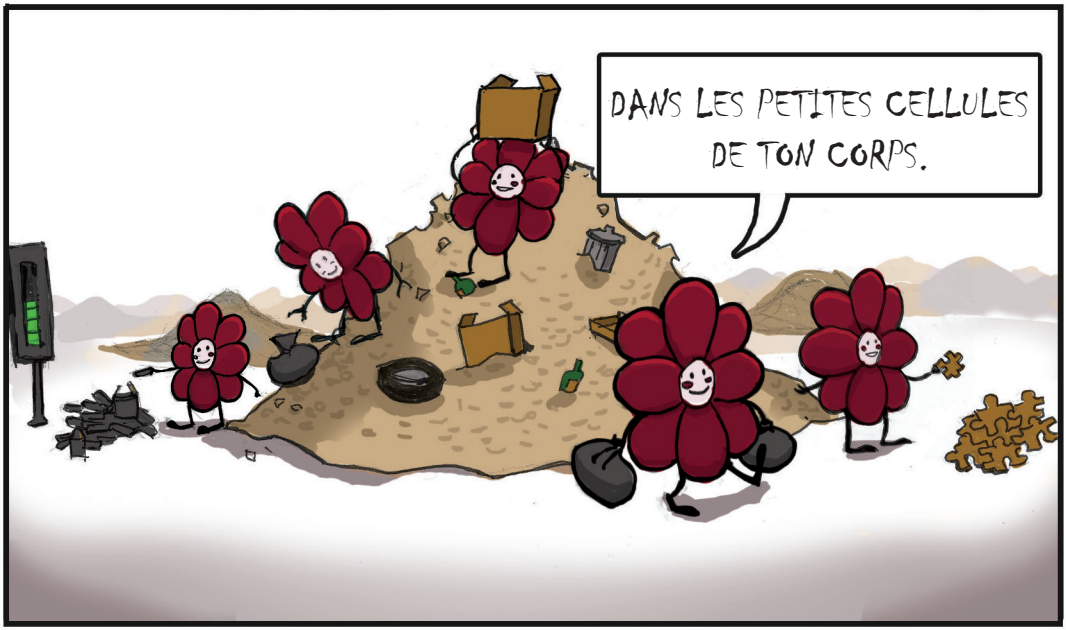
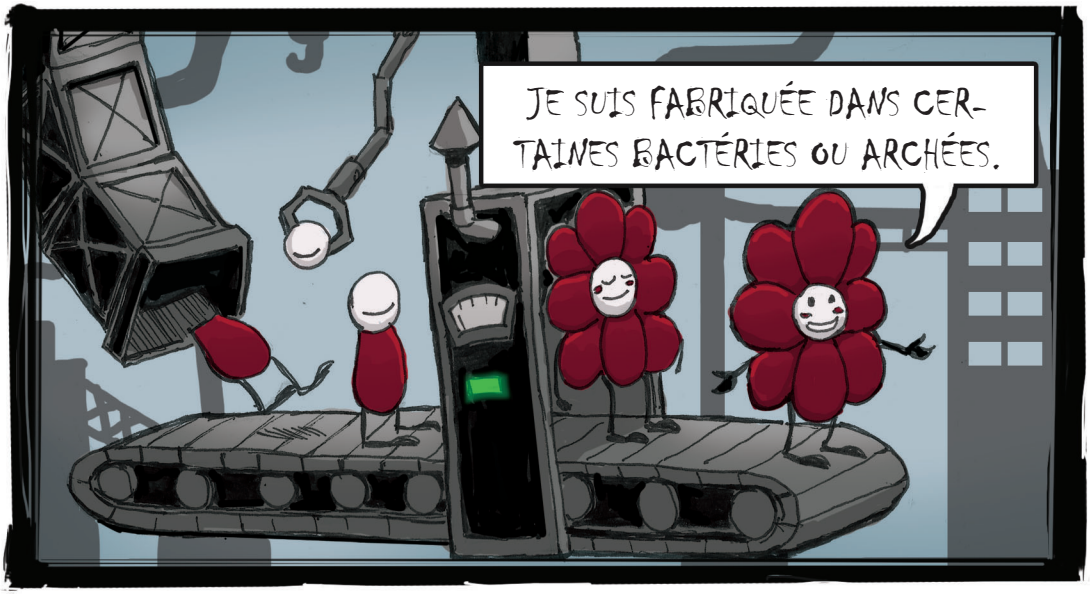
B12 : LA VITAMINE DE LA COMPASSION



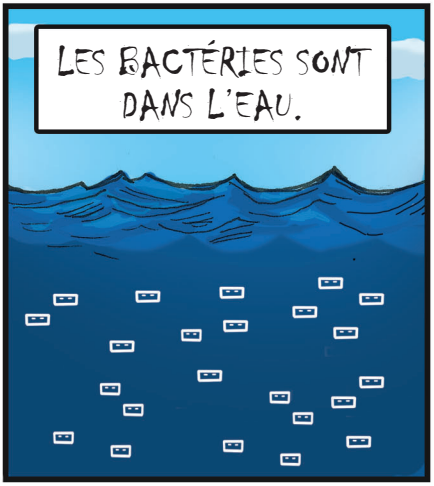
*CORRINE : CŒUR DE LA MOLÉCULE DE B12.

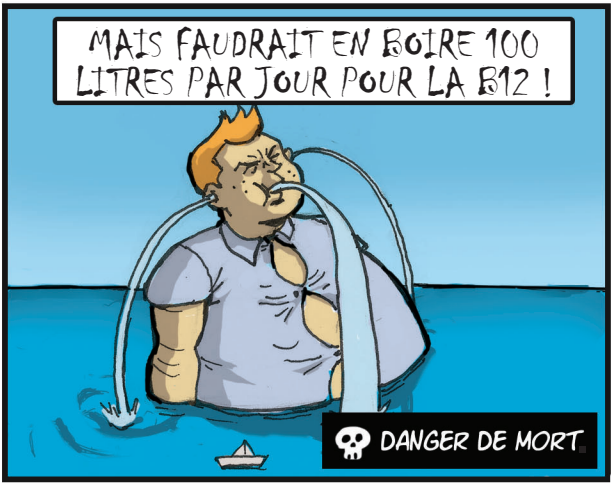


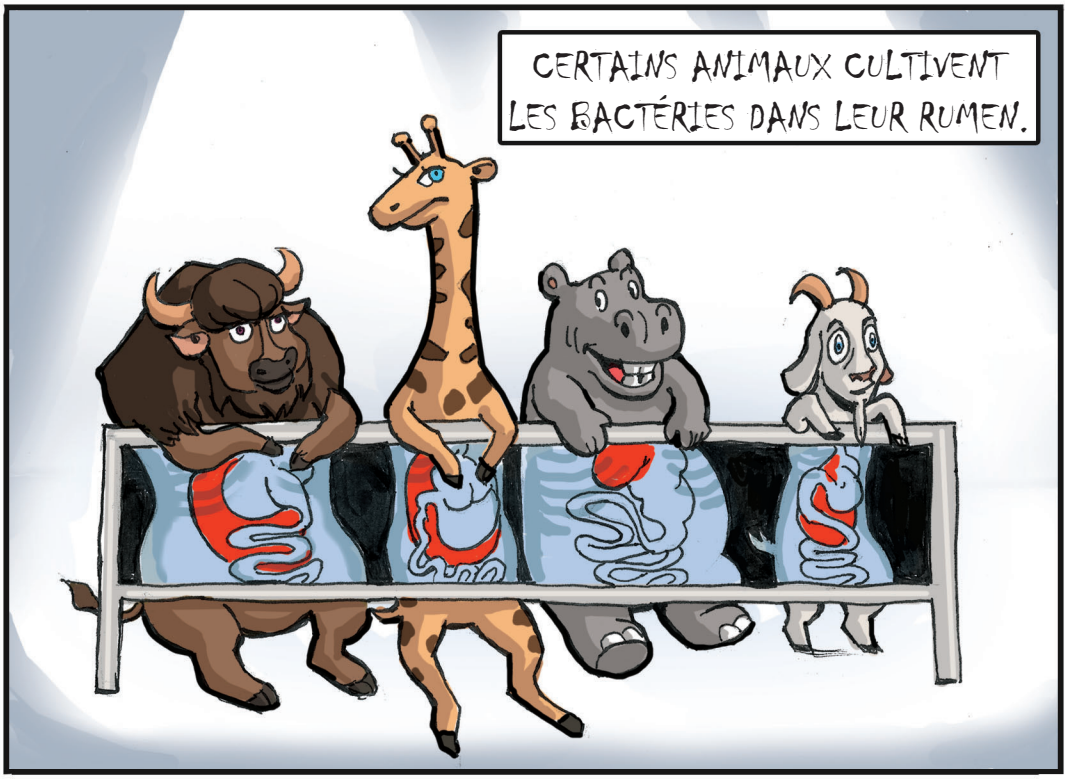

JE SUIS FABRIQUÉE DANS CERTAINES BACTÉRIES OU ARCHÉES.

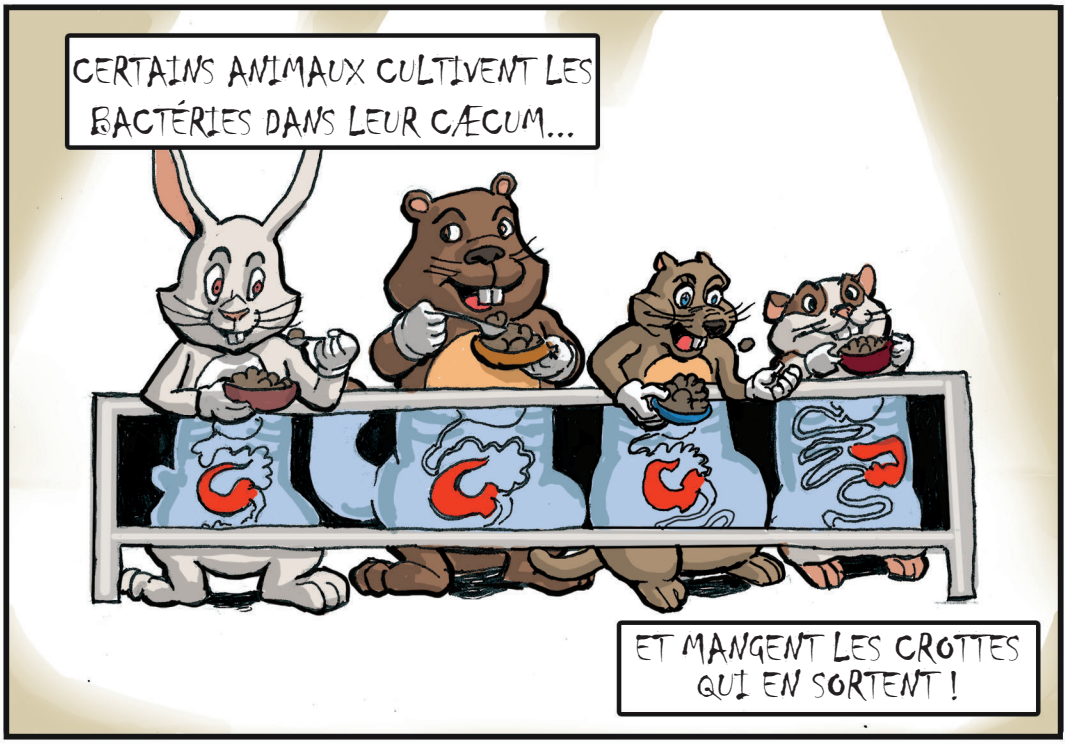
LES BACTÉRIES SONT DANS LA TERRE.

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

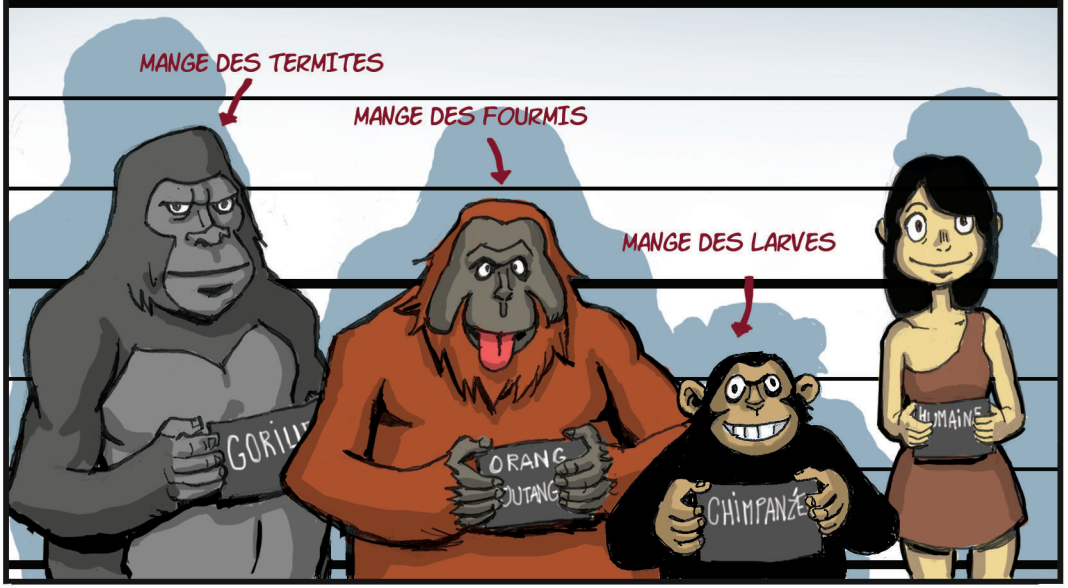

LES BACTÉRIES SONT DANS L'EAU.


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 !



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...

MAIS LA B12 DE CULTURE BACTÉRIENNE EXISTE DEPUIS 1947 !

LES BACTÉRIES QUI ME FABRIQUENT SONT MULTIPLIÉES EN CUVE.

SUCRE

ENSUITE, JE FILE VERS DES CENTRIFUGEUSES.

JE PASSE PAR DES ÉCHANGEURS ET DES FILTRES...

ET HOP, VERS LE CRISTALLISEUR !

ME VOILÀ PURE ET PRÊTE POUR LES COMPLÉMENTS !

B12

« 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. 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.

La consomm'action végane est la seule garantie de ne pas participer aux souffrances qui peuvent être infligées aux animaux au cours de leur exploitation. Elle permet aussi d'épargner le plus grand nombre d'organismes vivants.

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. Il ne se substitue pas au suivi médical.

- 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.

Soutenir **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.