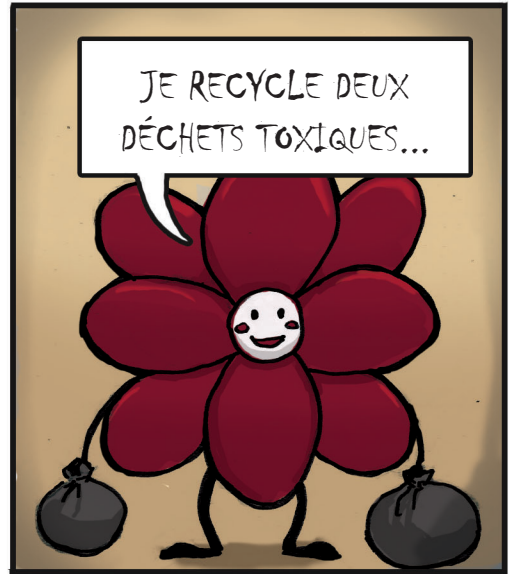
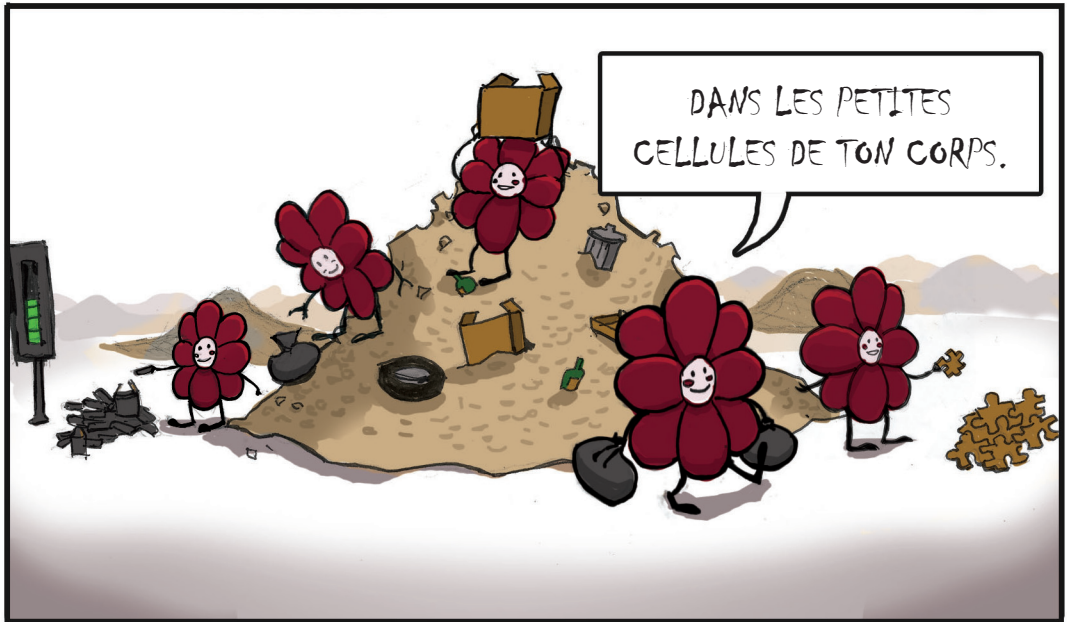
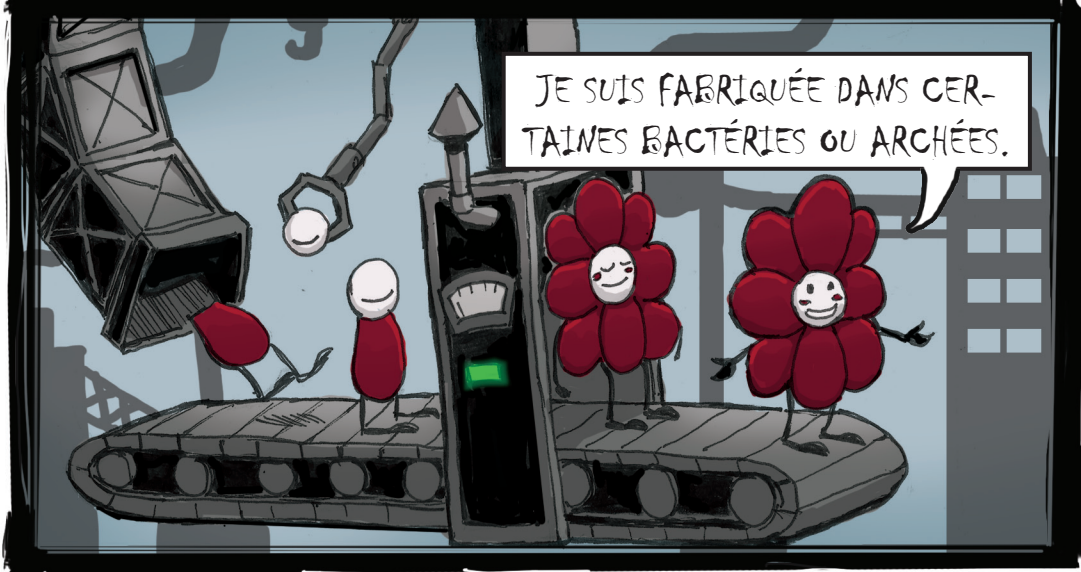


B12 : LA VITAMINE DE LA COMPASSION

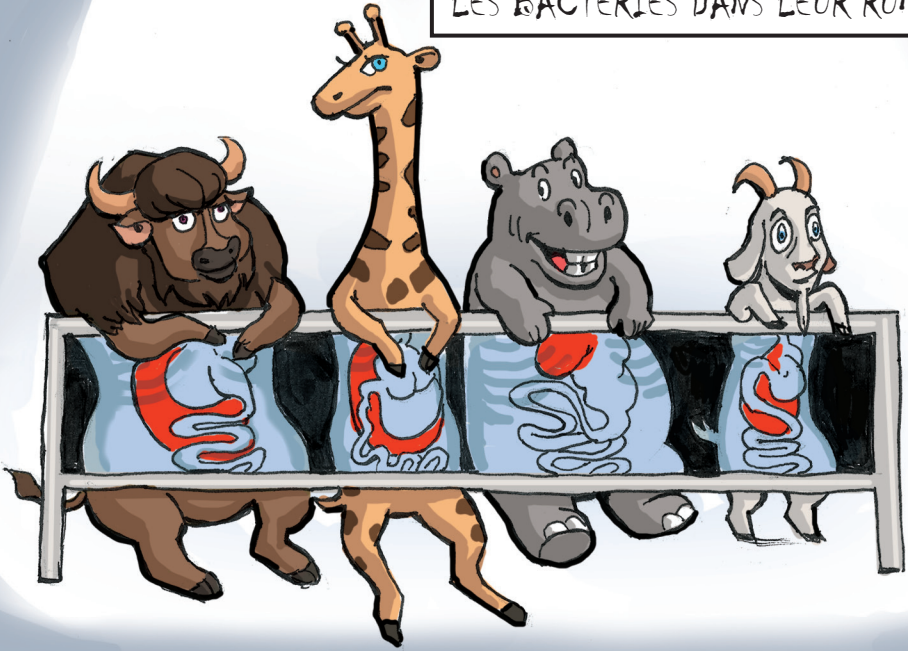


*CORRINE : CŒUR DE LA MOLÉCULE DE B12.

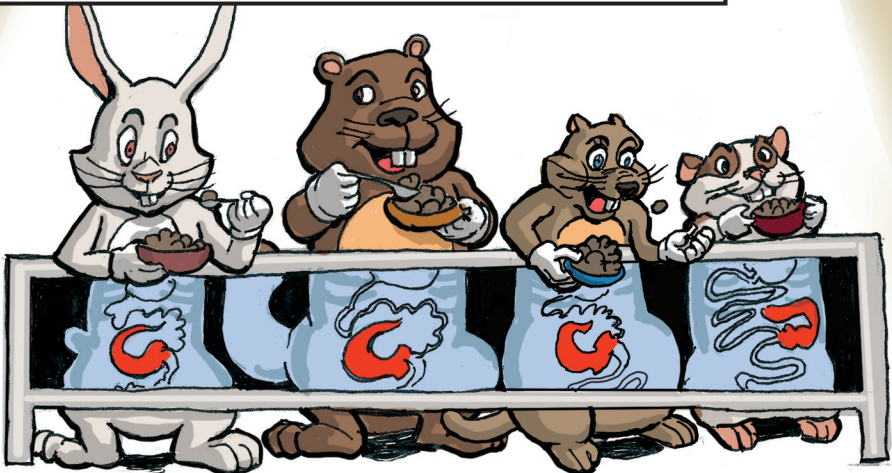




CERTAINS ANIMAUX CULTIVENT
LES BACTÉRIES DANS LEUR RUMEN.



CERTAINS ANIMAUX CULTIVENT LES BACTÉRIES
DANS LEUR TRÈS GRAND CÆCUM...



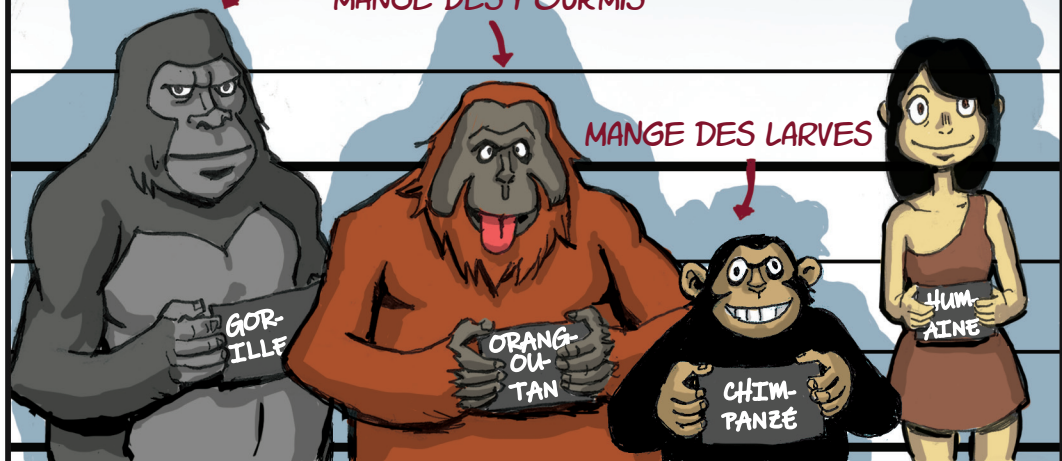
ET MANGENT LES CROTTES
QUI EN SORTENT !

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

MANGE DES TERMITES

MANGE DES FOURMIS

MANGE DES LARVES



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

**AVIS DE
RECHERCHE**



**POUR MEURTRES
DE LAPINS, GIRAFES,
HIPPOPOTAMES...**

**AVIS DE
RECHERCHE**



**POUR MEURTRES
DE BUFFLES, CERFS,
SINGES...**

**AVIS DE
RECHERCHE**



**POUR MEURTRES
DE MARMOTTES,
SAUMONS, BISONS...**

MAIS LA B12 DE CULTURE BACTÉRIENNE EXISTE DEPUIS 1947 !

LES BACTÉRIES QUI ME FABRIQUENT SONT MULTIPLIÉES EN CUVE.

ENSUITE, JE FILE VERS DES CENTRIFUGEUSES.

SUCRE

JE PASSE PAR DES ÉCHANGEURS ET DES FILTRES...

ET HOP, VERS LE CRISTALLISEUR !

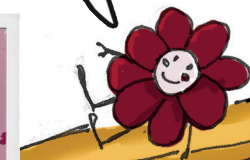
« La vitamine B12 est considérée comme ne présentant aucun risque de toxicité » (AFSSA).

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

« D'après la revue des données sur les prises élevées de B12, aucun risque d'effets indésirables n'est à craindre pour la population générale » (IOM).

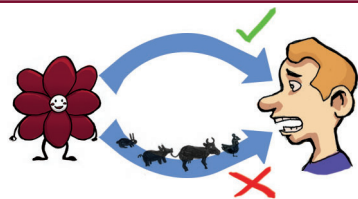
« Aucun effet secondaire n'a jamais été rapporté pour une prise de 1 000 µg de vitamine B12 » (OMS).

ME VOILÀ PURE ET PRÊTE POUR LES COMPLÉMENTS !



La B12 est le seul nutriment essentiel dont les besoins ne peuvent pas être satisfaits par une alimentation végétale. La consommation végétale court-circuite les filières animales grâce à l'approvisionnement direct en vitamine B12 auprès de sa source originelle : les bactéries. Chaque végétarien doit se compléter 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).



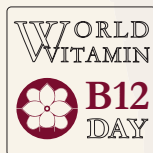
TOUTE LA B12 DE LA PLANÈTE
PROVIENT SYSTÉMATIQUEMENT
DES MICROBES, COMPLÉMENTS
ALIMENTAIRES COMPRIS.
PRIVILÉGIEZ
LES FILIÈRES COURTES !

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 consommation végétale 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 végétarienne** (dessins de Bac Chu-vu d'après un scénario de Constantin Imbs). Il ne se substitue pas au suivi médical.

- Site de la fédération : www.federationvegane.fr.
- Page Facebook de la fédération : [Fédération végétarienne](#).
- 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 végétariens : www.pnnsvegane.fr.



Soutenez la Fédération végétarienne et ses actions :

1. Les données sur les végétariens 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 végétarisme, diffuser les informations qui protègent la santé des végétariens est une action efficace pour les animaux.
3. Adhérer et participer font vivre la fédération. Tout le monde peut appliquer cette consommation.

Faire circuler ce document après lecture optimise les ressources.



La vente de ce document est strictement interdite. Ne pas jeter sur la voie publique.
Impression climatiquement neutre et non toxique sur papier issu de forêts gérées durablement.