

## JOURNÉE MONDIALE DE LA VITAMINE B12 (COMMUNIQUÉ DE PRESSE 12/12/2019)

La Journée mondiale de la vitamine B12 est célébrée le 12 décembre, parce les cristaux de B12 ont été isolés à partir des cultures bactériennes pour la première fois le 12 décembre 1947.

Bien qu'étant d'une couleur rouge cerise, la B12 est inodore et insipide. Sa découverte fortuite maintient plusieurs millions de personnes en vie dans le monde, certes, mais elle permet aussi à quiconque éprouve de la compassion à l'endroit des animaux de vivre sans les manger, sans les exploiter. La vitamine B12 est le seul nutriment dont les besoins ne pouvaient pas être satisfaits par la consommation de végétaux.

Les populations flexitariennes et végétariennes, qui ont commencé à réduire leur consommation de produits d'origine animale en quantité et en fréquence (flexitarisme) ainsi qu'en variété (végétarisme) peuvent avoir des apports en B12 inférieurs à leurs besoins, tout comme les véganes. L'information transparente sur la vitamine B12 est donc d'intérêt général, puisqu'elle permet d'éviter les risques de carence en ce nutriment, et donc de sécuriser toute progression vers le véganisme.

Les mouvements de grève ont contraint la Fédération végane à reporter le dîner inclusif Manger ensemble initialement organisé à Paris ce jeudi 12 décembre, mais une autre surprise avait été prévue de longue date pour l'occasion...

L'expérience des bénévoles de la Fédération végane est que l'information concernant la vitamine B12 circule encore trop mal dans le monde, alors que la compassion peut se manifester partout. **C'est pourquoi l'association met en ligne un nouveau site Internet (<https://www.federationvegane.org/>) rassemblant des traductions en plusieurs langues.**

La courte bande dessinée intitulée « B12 : la vitamine de la compassion » est maintenant disponible en versions :

- [anglophone](#) ;
- [arabophone](#) ;
- [francophone](#) ;
- [hispanophone](#) ;
- [japonophone](#) ;
- [lusophone](#) ;
- [russophone](#) ;
- [sinophone](#).



Toutes ont déjà été imprimées pour diffusion, tandis que d'autres traductions sont en cours. Merci de votre intérêt et de votre aide pour diffuser ces informations de sécurité sanitaire ! Chaque personne compte, chaque partage aussi.

Vous pouvez contacter la Fédération végane par téléphone ou sms (07 68 71 69 97) ou bien par courriel ([info@federationvegane.org](mailto:info@federationvegane.org)).

La Journée mondiale de la vitamine B12 possède aussi un site Internet bilingue (<https://www.worldb12day.com/>).