

## JOURNÉE MONDIALE DE LA VITAMINE B12

(COMMUNIQUÉ DE PRESSE)



Mardi 12 décembre 2017, la [Fédération végétane](#) et la [Société végétane de La Réunion](#) célèbrent ensemble le 70<sup>e</sup> anniversaire de la découverte de la vitamine B12. C'est la première [Journée mondiale de la vitamine B12](#) ! Cet événement devrait être amené à prendre de l'ampleur dans les années à venir, car cette découverte scientifique a révolutionné les rapports que l'humanité pouvait entretenir avec l'ensemble des organismes vivants.

Encore méconnue, la vitamine B12 est le seul nutriment essentiel dont les besoins ne peuvent pas être satisfaits par une alimentation strictement composée de végétaux. Si l'espèce humaine a mangé tant d'animaux (et/ou de fluides animaux), ce n'est donc pas par idéologie, mais à cause d'un besoin nutritionnel vital. Les bactéries (et les archées) sont le point de départ de la vitamine B12 pour l'ensemble de la chaîne alimentaire. La seule présence des bactéries dans l'environnement ne suffit pas. C'est pourquoi les herbivores ont développé des poches de fermentation telles que le rumen ou le cæcum. Les animaux qui ne disposent pas de ces « cuves de fermentation embarquées » mangent d'autres animaux...

Manger des produits d'origine animale était une nécessité vitale jusqu'aux travaux d'Edward Rickes, un biologiste américain qui travaillait au sud de New-York. Il a mis au point les premières cultures bactériennes permettant d'obtenir des cristaux purs de vitamine B12 le 12 décembre 1947. Cet illustre inconnu a techniquement inventé la consommation végétane, sans le savoir. Si l'on entend parler de véganisme aujourd'hui, c'est grâce à son travail.

Afin de populariser les connaissances accumulées sur la vitamine B12, la Fédération végétane publie deux nouveaux documents :

- [B12 : la vitamine de la compassion](#) (bande dessinée pour les 7 à 77 ans) ;
- [Vitamine B12, un nutriment d'origine microbienne](#) (dépliant destiné aux professions de la santé).

Ces deux imprimés seront présentés en détail [ce mardi soir](#), salle Jean-Dame, à 19 h (17 rue Léopold Bellan, Paris, métro Sentier ou Les Halles). Le sommet de l'environnement qui se déroule actuellement devrait tenir compte de l'alimentation durable :

« Les scientifiques spécialistes de la santé ou de l'environnement sont d'accord sur un point : une alimentation basée sur les végétaux est préférable. Il est possible de réduire notre impact alimentaire par deux avec une alimentation végétane. » (Ministères de la santé du Danemark, de la Finlande, Islande, Norvège et Suède, Consommation alimentaire durable, *Recommandations nutritionnelles nordiques NNR5*)

Contact presse : Constantin Imbs (0617619090)