



BIBLIOGRAPHIE & RESSOURCES

► INFORMATIONS GÉNÉRALISTES SUR LA B12

- Wikipédia : https://fr.wikipedia.org/wiki/Vitamine_B12
- Fiches info dédiées (F. Dellerie) : <https://questionsanimalistes.com/fiches-info-vitamine-b12/>
- Section B12 du site Vegan-Pratique : <https://vegan-pratique.fr/conseils-nutrition-vegetalienne/la-vitamine-b12/>
- B12 des bébés et enfants (Maman Végane) : <https://www.mamanvegane.fr/2015/09/11/la-b12-du-nourrisson-et-de-l-enfant/>
- Informations nutritionnelles grand public (Je Mange végétal) : <https://jemangevegetal.fr/nutrition/vitamines/vitamine-b12/>

► AUTRES INFORMATIONS GÉNÉRALISTES SUR LES ALIMENTATIONS VÉGÉTALES

- Vegan Health (en Anglais) <https://veganhealth.org>
- Veganalytics <https://www.facebook.com/Veganalytic>
- Végéclic, outil d'aide à la prise en charge des patient·e·s végé/véganes destiné aux professionnel·le·s de santé <https://vegeclic.com>
- Accès direct aux études nutritionnelles (NCBI) : <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/>
- Table CIQUAL de composition nutritionnelle des aliments : <https://ciqual.anses.fr>

► ALIMENTATION D'HOMO SAPIENS

- Fiche de synthèse Idée reçue N°01 - "Les êtres humains sont naturellement herbivores ou carnivores" (F. Dellerie) : <https://questionsanimalistes.com/idee-recue-n01-les-etres-humains-sont-naturellement-herbivores-ou-carnivores/>
- Gary Yourofsky, analyse d'une imposture (La Menace Théoriste) <https://menace-theoriste.fr/gary-yourofsky-analyse-dune-imposture/>
- Le discours le plus important de votre vie (Gary Yourofsky) 27:05 https://www.youtube.com/watch?v=9ivPJUypbVs&ab_channel=TheAnimalHolocaust

- Wikipédia https://fr.wikipedia.org/wiki/Homo_sapiens#R%C3%A9gime_alimentaire
- Que mangeaient les Hommes préhistoriques ? (Tofu Critique)
https://www.youtube.com/watch?v=Ed-x51znX3g&ab_channel=TofuCritique

► LES PERSONNES AYANT "VÉGÉTALISÉ" LEUR ALIMENTATION DOIVENT SE COMPLÉMENTER

- Position de l'ONAV (Observatoire National de l'Alimentation Végétale) : <https://onav.fr/positions-de-lonav/position-de-lonav-relative-a-la-couverture-des-besoins-en-vitamine-b12-chez-les-personnes-ayant-une-alimentation-flexitarienne-vegetarienne-et-vegane/>
- R.W Payne and B.F Savage, Vitamin B12 for vegans, Br Med J. 1977 Aug 13; 2(6084): 458.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1631198/>
- Herrmann, W. and Geisel, J. (2002). Vegetarian lifestyle and monitoring of vitamin B-12 status. Clinica chimica acta; international journal of clinical chemistry, 326(1-2), pp.47-59.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12417096>
- A. L. Rauma, R. Törrönen, O. Hänninen et H. Mykkänen, Vitamin B-12 status of long-term adherents of a strict uncooked vegan diet (« living food diet ») is compromised, The Journal of Nutrition, vol. 125, no 10, 1995, p. 2511-2515. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/7562085>
- M. S. Donaldson, Metabolic vitamin B12 status on a mostly raw vegan diet with follow-up using tablets, nutritional yeast, or probiotic supplements, Annals of Nutrition & Metabolism, vol. 44, nos 5-6, 2000, p. 229-234. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11146329>
- Corinna Koebnick, Ada L. Garcia, Pieter C. Dagnelie et Carola Strassner, Long-term consumption of a raw food diet is associated with favorable serum LDL cholesterol and triglycerides but also with elevated plasma homocysteine and low serum HDL cholesterol in humans, The Journal of Nutrition, vol. 135, no 10, 2005, p. 2372-2378. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16177198>

► RÔLE DE LA VITAMINE B12 ET APPORTS RECOMMANDÉS

- Fiche pratique, L'excès d'apport est sans danger (F. Dellerie) :
<https://questionsanimalistes.com/la-dose-excessive-de-vitamine-b12/>
- Institute of Medicine (US) Standing Committee on the Scientific Evaluation of Dietary Reference Intakes and its Panel on Folate, Other B Vitamins, and Choline, Dietary Reference Intakes for Thiamin, Riboflavin, Niacin, Vitamin B6, Folate, Vitamin B12, Pantothenic Acid, Biotin, and Choline (1998).

► POSSIBILITÉ D'ÊTRE VÉGANE / VÉGÉTALIEN·NE

- Article "véganisme, végétalisme, ce que dit la science (F. Dellerie) :
<https://blogs.mediapart.fr/florence-dellerie/blog/140218/veganisme-vegetalisme-ce-que-dit-la-science>
- Section "Nutrition" du site Vegan Pratique (L214) : <https://vegan-pratique.fr/conseils-nutrition-vegetalienne/>

► PRODUCTION MONDIALE / VITAMINE B12 DESTINÉE AUX AUTRES ANIMAUX

- 80 tonnes de vit. B12 sont produites dans le monde chaque année - H-P Hohmann & al., 13. Vitamin B12 (Cobalamins), Ullmann's Encyclopedia of Industrial Chemistry, 2020 /
https://doi.org/10.1002/14356007.t27_t03
- Complémentation animale (EFSA) : <http://www.efsa.europa.eu/fr/efsajournal/pub/1383>
- Article "Les animaux-emballages" (D. Olivier), version longue : <http://www.cahiers->

► NÉGATION DE LA VIE MENTALE DES ANIMAUX MANGÉS & DISSONANCE COGNITIVE

- Dissonance cognitive, le paradoxe de la viande (Marine Spaak)
https://www.youtube.com/watch?v=8FbQCQgqNFI&ab_channel=MarineSpaak
- La dissonance cognitive, La Tronche en Biais #3
https://www.youtube.com/watch?v=Hf-KkI2U8b8&ab_channel=LaTroncheenBiais
- Don't Mind Meat ? *The Denial of Mind to Animals Used for Human Consumption*
<https://www2.psy.uq.edu.au/~uqbbast1/Bastian%20et%20al%20PSPB%20in%20press.pdf>
- Romain Espinosa, Comment sauver les animaux ? Une économie de la condition animale, PUF, 2021
- Festinger, L. (1957) *A Theory of Cognitive Dissonance*. California: Stanford University Press.
- Eddie Harmon-Jones et Cindy Harmon-Jones, *Cognitive Dissonance Theory After 50 Years of Development*, Zeitschrift für Sozialpsychologie, vol. 38, no 1, janvier 2007
- Jared Piazza, Matthew B. Ruby, Steve Loughnan et Mischel Luong, *Rationalizing meat consumption. The 4Ns*, Appetite, vol. 91, août 2015, p. 114-128

► SPIRULINE & AUTRES ALGUES CONTENANT DES ANALOGUES

- Page Wikipédia dédiée à *Arthrospira* : <https://fr.wikipedia.org/wiki/Arthrospira>
- Page Wikipédia dédiée à la spiruline en tant qu'aliment / complément alimentaire : [https://fr.wikipedia.org/wiki/Spiruline_\(compl%C3%A9ment_alimentaire\)](https://fr.wikipedia.org/wiki/Spiruline_(compl%C3%A9ment_alimentaire))
- Fiche pratique "Petit point sur la spiruline" (F. Dellerie) : <https://questionsanimalistes.com/petit-point-sur-la-spiruline/>
- Fiche pratique "Les mauvaises sources de vit. B12" (F. Dellerie) : <https://questionsanimalistes.com/mauvaises-sources-de-b12/>
- Chronique radio "Spirale verte contre matière grise" (F. Dellerie, Nonbi Radio) : <https://www.nonbi.fr/chroniques/c/0/i/37333576/spirale-verte-contre-matiere-grise>
- La spiruline dans la table CIQUAL de composition nutritionnelle des aliments (ANSES) : [https://ciqual.anses.fr/#/aliments/11086/spiruline-\(spirulina-sp.\)-sechee-ou-deshydratee](https://ciqual.anses.fr/#/aliments/11086/spiruline-(spirulina-sp.)-sechee-ou-deshydratee)
- État de la recherche concernant les effets de la spiruline sur la santé humaine : <https://medlineplus.gov/druginfo/natural/923.html>
- La vitamine B12 présente dans les algues n'est pas biodisponible : <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/2000824>
- "Les cyanobactéries comestibles ne constituent pas une source de vitamine B(12) acceptable, en particulier chez les végétaliens" : Vitamin B12 sources and bioavailability (Vitamine B12, sources et biodisponibilité) : *"The edible cyanobacteria are not suitable for use as vitamin B(12) sources, especially in vegans"* : <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17959839>
- La présence d'analogues à la vitamine B12 dans certaines algues perturbe l'assimilation de la vitamine B12 : <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10642899>
- Les bilans sanguins font apparaître des analogues à la B12 susceptibles de masquer une carence chez les personnes véganes consommant des algues : <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11146329>

► NOTION DE "NATUREL"

- Conférence "Se débarrasser du concept d'alimentation naturelle" (F. Dellerie) : https://www.youtube.com/watch?v=L2D8TLGZRxM&list=PL4KoeUyTuqfxXC1fiSDQikOvB3Pwk3D1S&index=1&ab_channel=PEA-Pourl%27%C3%89galit%C3%A9Animale
- Sur "le naturel, le chimique, le synthétique, l'artificiel" (CORTECS)

<https://cortecs.org/cours/naturel-chimique/>

- Le concept de nature, une construction idéologique ? (Y. Bonnardel) :

<https://www.youtube.com/watch?v=fvau9oQpWF8>

- L'appel à la nature (La Tronche en Biais) : https://www.youtube.com/watch?v=5lXIK_4tpDs

- Appel à la nature et conséquences (La Tronche en Biais) :

https://www.youtube.com/watch?v=hughAmqa_jY

- Le Blog de James Kennedy (EN) : <https://jameskennedymonash.wordpress.com>

► NOTION DE "RÉGIME CARENCE"

- Conférence "Se débarrasser du concept d'alimentation naturelle" (F. Dellerie) :

https://www.youtube.com/watch?v=L2D8TLGZRxM&list=PL4KoeUyTuqfxXC1fiSDQikOvB3Pwk3D1S&index=1&ab_channel=PEA-Pour%27%C3%89galit%C3%A9Animale

- Article Véganisme, régime sans et dérives sectaires (F. Dellerie) :

<https://blogs.mediapart.fr/florence-dellerie/blog/140418/veganisme-regimes-sans-et-derives-sectaires>

- Apports en iode via le lait maternel de vache et les œufs (ANSES) :

<https://www.anses.fr/fr/system/files/ALAN2005sa0300.pdf>

- Évaluation de l'impact nutritionnel de l'introduction de composés iodés dans les produits agroalimentaires, (AFSSA) 2005

<https://www.vie-publique.fr/sites/default/files/rapport/pdf/054000391.pdf>

- Wikipédia, Apports en iode via le sel de table

https://fr.wikipedia.org/wiki/Sel_iod%C3%A9

► ASTUCES & SOLUTIONS CONCRETES

- Fiche pratique "Astuces pour ne pas oublier et pour s'entraider" (F. Dellerie) :

<https://questionsanimalistes.com/astuces-pour-ne-pas-oublier-et-pour-sentraider/>

- Étude Nutrinet Santé : <https://etude-nutrinet-sante.fr/>

- Guide conso "Douze compléments de B12" (F. Dellerie) : <https://questionsanimalistes.com/guide-conso-12-complements-de-b12/>
