

Quelle est l'alimentation idéale pour mon chien ou mon chat ?

La santé et le bien-être passe avant tout par l'assiette. Et comme disait Hippocrate il y a longtemps : "Ton aliment sera ton premier médicament".

Mais ils ont beau vivre avec nous tous les jours, on ne sait pas toujours comment nourrir nos chiens et nos chats, en tout cas comment BIEN les nourrir.

Vétérinaire depuis près de 20 ans, au fil des années, j'ai vu apparaître des maladies et des situations catastrophiques pour nos animaux, au fur et à mesure de l'augmentation des ventes de croquettes.

N'ayant au départ rien contre ces aliments, je me suis aperçue petit à petit que beaucoup de problèmes de santé découlaient directement des croquettes (et même que cela empire ces dernières années car j'ai le sentiment que les croquettes d'il y 15 ans étaient de meilleure qualité que les croquettes d'aujourd'hui).

Or le vétérinaire est le garant de la santé et du bien-être animal ; si ce n'est pas lui qui le fait, qui le fera ?

Et si la nourriture contribue à l'apparition de maladies, en les provoquant ou en les accentuant, alors on ne peut plus être d'accord avec le système ni laisser aller les choses.

C'est pour cela que j'ai commencé, il y a de nombreuses années déjà, à décortiquer les étiquettes des aliments pour chien et chat, à faire des liens avec les maladies, à informer les propriétaires et à énoncer clairement - et dénoncer parfois - les vérités que beaucoup n'aiment pas que l'on évoque (cfr. l'article "Malbouffe humaine, malbouffe féline" sur le site www.gefchats.com).

Voici un article qui vous donnera un maximum d'informations claires, vraies et qui vous permettront de choisir en toute connaissance et en toute objectivité la meilleure nourriture pour votre animal.

Sommaire :

1. Que mangent normalement le chiens et les chats ?

Première remarque : Pas que de la viande !

Deuxième remarque : Pas végétariens !

Troisième remarque : Normalement pas de céréales !

Quatrième remarque : Trop de gluten dans les céréales !

2. Que penser des croquettes ?

a) *Savoir lire une étiquette*

b) *En résumé, ce qu'il faut savoir des croquettes*

c) *Quelle quantité de croquettes donner ?*

3. Que penser des boîtes de pâté ?

4. Alors que donner ? Les avantages de donner à manger de tout

5. Combien de repas par jour ?

6. Les compléments alimentaires

7. Des fiches pratiques

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

1. Que mangent normalement les chiens et les chats ?

Nos chiens et nos chats sont respectivement des canidés et des félidés, tous deux étant classés dans la catégorie des **carnivores**.

Cela veut dire qu'ils doivent manger de la viande, mais pas que cela !

En fait, avec la domestication, les chiens et les chats sont maintenant considérés comme des "carnivores à tendance omnivore", c'est-à-dire qu'ils doivent manger de la viande, mais également des féculents, des légumes et éventuellement des fruits.

Pour le chien :

les proportions idéales pour les divers ingrédients sont :

- 33 % de produits carnés (viande, poisson, oeufs, dérivés de produits laitiers)
- 33 % de fruits ou de légumes (carottes, haricots, courgettes, tomates,...)
- 33 % de féculents (pâtes, pommes de terre, riz, pain ; tous cuits évidemment)

Concrètement, le chien doit manger 1/3 de viande, 1/3 de féculents et 1/3 de légumes ou fruits.

Pour le chat :

lui aussi peut manger de tout, mais dans des proportions légèrement différentes, puisque ses besoins en viande sont plus importants que ceux du chien :

- 50 % de produits carnés (viande, poisson, oeufs, dérivés de produits laitiers)
- 30 % de légumes (carottes, haricots, tomates, olives,...)
- 20 % de féculents (pâtes ou pommes de terre cuites)*

NB : Question féculents : le riz n'est pas très apprécié par les chats.

NB : Question fruit : certains chats aiment... le melon ! Ils peuvent en manger sans problème.

Première remarque : Pas que de la viande !

Il est à noter que **le chien ou le chat ne doit pas manger QUE de la viande** (donc PAS 100 % de viande), car ce serait un régime alimentaire trop riche en protéines, ce qui "fatiguerait" les reins beaucoup trop vite et qui les feraient souffrir d'insuffisance rénale trop jeunes (vers 3 ou 4 ans).

Deuxième remarque : Pas végétariens !

Etant carnivore, il n'est PAS POSSIBLE que le chien ou le chat devienne un végétarien !

Il a obligatoirement besoin de protéines animales (viandes, poissons,...) pour vivre.

Et aucune protéine végétale ne pourra complètement et parfaitement remplacer les protéines animales dont il a un besoin vital.

Certains végétariens proclament pourtant haut et fort que les viandes peuvent toutes être remplacées par des céréales. Mais c'est faux, car la qualité des protéines animales et végétales ne sont pas équivalentes, et cela se répercute sur l'absorption des aliments : le chien ou le chat digère beaucoup moins bien les protéines des végétaux que les protéines des viandes.

On parle d'ailleurs de **haute digestibilité pour les protéines animales**

et de **faible digestibilité pour les protéines végétales**.

Après tout, avoir un animal sous son toit implique le respect de son caractère et de son indépendance, mais aussi le respect de son régime alimentaire et de ses besoins vitaux.

Troisième remarque : Les chiens et chats ne mangent normalement pas de céréales !

On constate que **les céréales ne font PAS partie du régime alimentaire normal** de nos compagnons ! Le fait de leur en donner va donc à l'encontre de la physiologie digestive des carnivores (tube digestif court, digestion rapide, pas de cuve de fermentation pour digérer les aliments peu digestes comme les céréales,...).

Cela explique les problèmes de santé qui sont de plus en plus fréquents : diarrhées, gastro-entérites à répétition, problèmes inflammatoires chroniques (MICI = maladies inflammatoires chroniques intestinales), démangeaisons, problèmes dermatologiques, foie surchargé,...

Quatrième remarque : Il y a trop de gluten dans les céréales !

Les céréales actuellement cultivées sont trop chargées en gluten, ce qui les rend responsables d'allergies alimentaires, à l'origine de nombreuses maladies chez les carnivores (perte de poils, eczéma, prurit, nervosité, agressivité suite au stress métabolique, aux subcarences, sans compter les troubles digestifs).

En fait, ces dernières années, les céréales ont été sélectionnées pour grandir rapidement et permettre d'obtenir un meilleur rendement (croissance plus rapide = plus de récoltes annuelles = surplus de rendement et de profit).

Le problème, c'est que cette course à la productivité a fait perdre aux céréales la plus grande partie de leur valeur nutritive (diminution des substances nutritives : minéraux, vitamines, oligo-éléments,...), au détriment de l'amidon et du gluten qui, eux, ont fortement augmenté.

Pour se faire une idée, les céréales actuelles contiennent 5 fois plus de gluten qu'il y a 10 ans !

Mais si le gluten est une protéine très intéressante pour l'industrie car elle favorise "la compaction" des produits fabriqués (pain qui ne part pas en miettes, croquettes qui restent bien compactes,...), elle est très allergisante et provoque beaucoup de problèmes de santé, aussi bien chez les hommes que chez les chiens et les chats, notamment de très nombreuses maladies dermatologiques.

2. Que penser des croquettes ?

Légalement, il faut savoir que les emballages de croquettes peuvent contenir n'importe quelles mentions (même les plus mensongères).

Mais il n'y a que 2 endroits du sac où les fabricants ne peuvent légalement pas mentir :

- sur **la composition** des croquettes, c'est-à-dire la liste des ingrédients et
- sur **les taux de nutriments**, c'est-à-dire les chiffres (taux de protéines, de matières grasses,...).

Malheureusement, pour cette deuxième mention, donc pour les **taux de nutriments**, les fabricants trichent quand même car ils ne précisent pas si les protéines sont végétales ou animales. Or pour les carnivores que sont nos chiens et nos chats, on vient de voir que c'est important !

En effet, si l'on vous met côte à côte un bol de céréales et un steak, dans les 2 cas on a le même taux de protéines, mais le bol contient des protéines de type végétal et le steak est évidemment constitué de protéines animales. Et vous êtes d'accord que les 2 ne sont pas équivalents, surtout du point de vue d'un carnassier !

Comme les fabricants de croquettes sont des grands groupes céréaliers, ils ont évidemment tout intérêt à ce que cette précision du type de protéines (animales ou végétales) n'apparaisse pas, puisqu'ils ont surtout accès à des protéines végétales et qu'elles sont nettement moins chères que les matières animales, augmentant d'autant leur profit.

Par chance, l'autre mention légale, donc **la composition** des croquettes est une bonne indication de sa qualité, car on a accès aux ingrédients (même si là aussi, les fabricants jouent sur les mots). Mais encore faut-il savoir comprendre cette étiquette....

a) Savoir lire une étiquette :

Il est assez facile de lire une étiquette et donc de comprendre ce qu'il y a réellement dans les croquettes.

**Faisons un petit exercice ensemble : je vous invite à aller chercher le sac de croquettes de votre animal et nous allons ensemble apprendre à lire l'étiquette.
Vous allez voir, c'est très facile.**

D'abord, il faut rechercher le paragraphe "**Composition**" ; le plus souvent, c'est écrit en tout petit (parfois même en microscopique ; prévoyez une loupe !) et c'est souvent sur le côté du sac, perdu entre les mentions russes et finlandaises....

Une fois que vous l'avez trouvée, la seule chose qu'il faut savoir est que cette liste d'ingrédients est décroissante : elle va de l'ingrédient le plus important au moins important en terme de quantité. Donc concrètement, il faut lire les 4 ou 5 premiers composants pour savoir si ces croquettes répondent bien aux besoins de votre animal et si elles sont de qualité.

Prenons un exemple concret avec des croquettes pour chat d'un bon rapport qualité/ prix :

(vous pouvez faire pareil avec les croquettes pour chien) :

Ultima - Chats stérilisés adultes (sac vert de 3 kg) :

Composition :

- 1) Poulet (15 %)
- 2) Protéines déshydratées de volaille
- 3) Blé
- 4) Maïs
- 5) Orge (4 %)
- 6) Farine de gluten de maïs
- 7) Protéines déshydratées de porc
- 8) Protéines animales hydrolysées
- 9) Pulpe de betterave
- 10) Graisses animales
- 11) Fibre végétale
- 12) Sel
- 13) Huile de poisson
- 14) Chlorure de potassium
- 15) + une longue liste d'additifs (secondaire pour estimer de la qualité d'un aliment)

Commentaires en particulier, point par point :

1) Poulet (15 %) :

seulement 15 % de poulet or le chat doit avoir 50 % de viande !

De plus, il n'est pas précisé si c'est de la viande (= du blanc, du filet) ou des sous-produits (carcasse, plumes, pattes, bec,...). Donc ici, ce n'est certainement pas des filets de qualité qui sont utilisés (sinon les fabricants n'auraient pas oublié de le préciser !).

Pour résumer, l'apport en viande de ces croquettes représente moins d'un tiers des besoins journaliers du chat, lui qui est un carnivore obligatoire !

2) Protéines déshydratées de volaille :

il s'agit de farine de poulet, constituée des abats et des déchets du poulet (carcasse, plumes, pattes, viscères,...) séchés et réduits en poudre. On est loin d'un apport de viande de qualité....

3) Blé :

céréale dont le % n'est pas précisé mais compris entre 15 et 4 % (vu sa place dans la liste des composants).

Pour rappel, les céréales sont un ingrédient ne faisant pas partie du régime alimentaire normal d'un carnivore tel le chat (ou le chien), et qui lui sont très difficiles à digérer (problème de diarrhée, d'inflammations à répétition,...)

4) Maïs :

céréale dont le % n'est pas précisé mais compris entre 15 et 4 % (vu sa place dans la liste des composants). C'est une céréale qui peut être considérée comme un légume, dont le chat a besoin à hauteur de +/- 30 %

5) Orge (4 %) :

céréale ne devant normalement pas faire partie de l'alimentation du chat, et qui est difficile à digérer pour lui

Remarque très importante :

en additionnant le blé (entre 4 et 15 %), le maïs (entre 4 et 15 %) et l'orge (4 %), on se rend compte que ces croquettes sont surtout composées de céréales au lieu de viande !

En fait, en listant les céréales de façon distincte (lister blé - maïs - orge séparément au lieu de la mention globale "céréales"), cela permet aux fabricants de jouer sur les pourcentages.

S'ils avaient indiqués "céréales", les pourcentages de ces diverses composants se seraient additionnés et les végétaux étant les plus importants, le mot "céréales" aurait dû apparaître en premier (avant "poulet"), ce qui n'est pas très vendeur et ne les arrange pas !

Autrement dit, c'est une façon de jouer sur les mots pour manipuler les chiffres, contourner la législation des composants décroissants et tromper le consommateur !

6) Farine de gluten de maïs :

le gluten est une protéine qui permet au pain ou à la croquette de bien se tenir compact et de ne pas tomber en miettes. Or cette protéine est allergisante et donne de nombreux problèmes de grattouille, de démangeaison, de maladies de peau, aussi bien chez l'humain que chez l'animal (ona d'ailleurs sorti des aliments "sans gluten" pour éviter ces maladies).

7) Protéines déshydratées de porc :

farine de déchets de porc (abats, carcasse,...) ; ce n'est pas de la viande et le % n'est pas précisé mais on est à moins de 4 %.... autrement dit des miettes.

8) Protéines animales hydrolysées :

idem que les farines de poulet ou de porc évoqués précédemment (encore des miettes).

9) Pulpe de betterave :

déchet de l'industrie sucrière ; très petit apport de fibres de très faible qualité (et à un coût très intéressant pour les fabricants).

Mais la meilleure source de fibres pour les carnivores sont les légumes (et les fruits), et non les sous-produits de betterave...

10) Graisses animales :

Les fabricants en rajoutent pour "napper" les croquettes non appétentes et ainsi attirer les chiens et les chats. Origine non précisée et vu sa place dans la liste des composants, la quantité n'est pas énorme....

11) Fibre végétale :

Origine non précisée et quantité infime vu sa place dans la liste des composants. Pour rappel, les meilleures sources de fibres pour les carnivores sont les légumes (et les fruits).

12) Sel : (NaCl)

Ajout d'une quantité non précisée ; comme source de chlore et de sodium.

Problématique chez certains animaux (insuffisance rénale, insuffisance cardiaque, hypertension,...)

Remarque très importante :

Depuis longtemps, une marque voit toutes ses références beaucoup trop salées, aussi bien les croquettes que les boîtes ou les sachets : il s'agit de WHISKAS.

En effet, il n'y a aucun intérêt de saler plus que de raison l'alimentation, si ce n'est pour augmenter la prise de boisson.

Mais les effets néfastes de rations trop salées sont bien plus importantes sur la santé (maladies, hypertension,...) que l'aspect bénéfique de vouloir faire boire !

C'est donc une marque que je déconseille très fortement !

13) Huile de poisson :

Origine non précisée et quantité infime vu sa place dans la liste des composants. Dommage parce que cet ingrédient est très intéressant pour les carnivores s'il est de qualité.

14) Chlorure de potassium :

c'est une forme de sel, pour apporter du chlore (encore !) et du potassium.

15) Les additifs sont secondaires pour estimer de la qualité d'un aliment.

Cette dernière dépend surtout des ingrédients principaux, ce que nous venons de voir.

Commentaires en général sur cette composition :

On vient de le voir : les ingrédients des croquettes ne correspondent pas beaucoup à ce que notre chien ou notre chat devrait manger normalement.

Et les quelques ingrédients intéressants (poulet, maïs) y sont en quantité très faible, sans oublier la faible qualité de départ (sous-produits, déchets).

De plus, il ne faut pas oublier que tous ces ingrédients sont chauffés, surchauffés, pasteurisés, desséchés et "croquettisés", ce qui détruit d'autant le peu de nutriments qu'ils contiennent...

Vous venez donc, à travers cet exemple concret, de décrypter ce qu'il y a dans les croquettes pour animaux de compagnie. Vous pouvez maintenant le faire avec n'importe quel sac de croquettes, aussi bien pour chien que pour chat.

Vous pourrez ainsi mieux vous rendre compte de la qualité des croquettes, du rapport qualité/ prix et choisir au mieux l'aliment de votre compagnon.

b) En résumé, ce qu'il faut savoir des croquettes :

1) les croquettes sont des **aliments secs**, càd qu'ils n'ont que 20 % d'eau, alors que toute alimentation normale est composée de 80 % d'eau (viande, légumes,...).

Si on ne donne que du sec aux intestins, cela les abîme en les irritant et en les enflammant régulièrement (diarrhée, MICI *,...).

Imaginez que vous devez vous nourrir tous les jours d'un bol de céréales type muesli mais sans pouvoir ajouter de lait ! Vous allez avoir du mal à digérer...

C'est pareil avec les animaux et leurs croquettes. Bien sûr, ils boivent pour compenser, mais une étude dans le passé avait montré qu'ils ne buvaient jamais assez que pour bien compenser, et qu'ils restaient donc toujours en état de déficit hydrique (favorisant la concentration urinaire, et donc les calculs).

* MICI = *Maladies Inflammatoires Chroniques Intestinales*

2) les croquettes sont composées principalement de **céréales** (blé, orge, maïs,...)

(Voir l'exemple dans l'article "*Savoir lire une étiquette d'aliments pour chien et chat*").

Et comme énoncé dans le 1^{er} chapitre : les céréales ne font normalement pas partie du régime alimentaire normal des carnivores.

De plus, le taux de gluten est trop important, favorisant les allergies en tous genres (lire les 3^{ème} et 4^{ème} remarques du chapitre 1 : "*Que mangent normalement les chiens et les chats ?*").

3) la quantité et la qualité de la viande (ou plutôt des déchets de viande, qu'on appelle "sous-produits") utilisée dans **les croquettes ne répondent pas aux besoins journaliers** de nos compagnons carnivores.

Habituellement, les taux de viande et sous-produits de viande contenus dans les croquettes varient de 4 % (!) à 15 - 20 %. Or on est très loin des 33 % de viande nécessaires pour les chiens et des 50 % de viande pour les chats !

* 4% : s'il y a 4 % de viande dans les croquettes, cela veut dire que 96 % des croquettes sont composés d'autres choses que de la viande !

A ce taux si faible, dire alors qu'il y a de la viande dans les croquettes est presque un mensonge !

Et c'est le cas pour beaucoup de marques de croquettes, aussi bien pour les chiens que pour les chats (Pedigree Pal, Frolic, Friskies,...).

4) pour être produites, les croquettes sont chauffées, surchauffées, pasteurisées, desséchées, "croquettisées" et donc, le peu de bonnes protéines animales et de bonnes matières grasses animales nécessaires à nos carnivores sont **dénaturées, détruites** et donc, au final, il ne reste plus grand-chose de bon dans les croquettes.

5) les chiens et les chats ne sont pas dupes : les croquettes sorties de la chaîne de fabrication telles quelles ne sont pas appétentes pour eux car ils sentent que cela ne leur convient pas.

D'ailleurs, pour les tromper, les fabricants utilisent un truc simple : à la fin de la fabrication, les **croquettes sont entourées d'un film de gras**, ce qui attire les animaux, et c'est pour cela qu'ils mangent quand même ces aliments secs.

Anecdote : en expliquant cela à l'un de mes clients, le monsieur s'est alors exclamé : "Mais c'est pour ça que depuis des années, mon chien prend ses croquettes une à une, il les suce puis il les recrache sans jamais les manger !".

Brave chien qui depuis longtemps a compris que la seule chose de bonne dans les croquettes, c'est la graisse qui les entoure !

6) Les croquettes contiennent **des arômes et des conservateurs chimiques**, dont certains sont **cancérogènes** ou d'autres sont des **perturbateurs endocriniens**.

Ces substances perturbent le système hormonal de l'animal qui en mange régulièrement, après quelques mois, quelques années, parfois même déjà après quelques semaines seulement !

Les hormones ainsi perturbées vont rendre l'animal malade : diabète, problèmes de thyroïde (certains additifs sont goïtrogènes), maladie de Cushing, maladie d'Addison, troubles sexuels, problèmes d'hypophyse ou d'hypothalamus, maladies hépatiques, troubles cardiaques, problèmes rénaux,...

On peut donc prévenir toutes ces maladies en évitant de donner 100 % de croquettes, et aussi en variant les marques (ainsi, en quelque sorte, on dilue les divers "poisons" en les variant).

7) Si l'animal mange trop de "sec", voire ne mange que cela, **les inconvénients des croquettes** sont très nombreux et variés :

- calculs urinaires (avec risque de blocage chez les mâles)
- maladies de peau (mue non stop toute l'année, léchage sans arrêt de l'extrémité des pattes avec pododermite, grattouille, prurit, ulcération, poils cassés, pyodermite, gale,....)
- problèmes hormonaux très variés (lire le point 6 précédent)
- crises épileptiformes (problème de myéline et de conduction nerveuse car manque de matières grasses animales de qualité, les fameux oméga-3)
- un autre souci est qu'avec l'âge, les animaux ont des problèmes buccaux (douleur dentaire, gingivite, dents branlantes ou perdues,...). Si on ne leur donne que des croquettes, ces douleurs vont l'empêcher de manger sa quantité journalière complète : il mangera encore, mais moins que d'habitude, ce qui passera souvent inaperçu aux yeux du propriétaire qui ne sera donc pas inquiet (l'animal mange encore, mais on ne se rend pas compte qu'il mange moins !).

Mais au fil des mois, l'animal va commencer par perdre du poids, simplement par manque de nourriture (alors que le propriétaire pense que tout va bien !).

L'animal va donc non seulement commencer à dépérir de vieillesse... mais aussi de faim (alors que le maître lui donne à manger !).

- etc,...

c) Quelle quantité de croquettes donner ?

Même si, comme on vient de le voir, les croquettes sont loin d'être une alimentation de qualité, on peut en garder dans la ration pour quelques petites raisons :

- le côté "brosse à dent" par frottement mécanique pour enlever l'excès de plaque dentaire qui donnera plus tard du tartre
- le côté "facile" quand on n'a rien d'autre sous la main, ou qu'on doit donner son chien en garde, avec le sac de croquettes pour la facilité

- l'aspect financier (quoique qu'il faut bien savoir que les croquettes qui coûtent 4 x plus cher ne sont pas 4 x meilleures !).

Concrètement, pour éviter un maximum de problèmes, et notamment les calculs urinaires (représentant surtout un risque chez les mâles chiens et chats), les croquettes ne doivent représenter qu'un **maximum de 30 % de la ration journalière**.

Les 2/3 restant doivent préférentiellement être composés de boîtes et de "plats-maison" (= rations ménagères, restes de table ; lire le Chapitre 4 : "*Alors que faut-il leur donner à manger ?*").

3. Que penser des boîtes de pâté ?

Que ce soit de la pâté, des terrines avec morceaux, des boulettes en sauce ou en gelée, la composition de base est, comme les croquettes, composée essentiellement de céréales.

Donc la qualité des aliments de départ n'est pas fameuse non plus dans ces aliments.

(lire l'article "*Savoir lire une étiquette d'aliments pour chien et chat*").

Néanmoins, ces aliments dits humides ont quand même **plusieurs avantages par rapport aux croquettes** :

- ce sont des **aliments humides**, contenant au moins 80 % d'eau, ce qui correspond aux aliments normaux (viande, légumes,...) et qui n'agresse pas les intestins des carnivores. De plus, cela rend cette nourriture plus appétente.

- ces aliments n'étant pas "croquettisées", les ingrédients de départ ne sont donc pas autant chauffés et surchauffés comme pour les croquettes. **Les substances nutritives** sont donc nettement moins détruites et dénaturées que dans l'alimentation sèche.

- avec l'âge, les animaux ont des **problèmes buccaux et/ou dentaires** et il leur sera plus facile de manger de la terrine ou de lécher la sauce en suçotant les boulettes.

De plus, si vraiment ils ont du mal à mâcher, rajouter un peu d'eau à la pâté pour en faire une soupe leur facilitera l'absorption, ce qui n'est pas le cas avec les croquettes.

Donc dans le match "croquettes contre boîtes", les boîtes sont nettement plus intéressantes et plus nutritives que les croquettes.

(Mais d'un point de vue commercial, les croquettes sont plus promotionnées auprès des consommateurs car elles permettent aux fabricants de gagner plus d'argent...).

4. Alors que donner ? Les avantages de donner à manger de tout :

A la question "Que donner à manger à mon chien ou mon chat ?", la réponse est simple : l'idéal est de donner à manger de tout !

Aussi bien des restes de table, des boîtes, des pâtés, des barquettes et des croquettes, en alternance.

Tout simplement parce que c'est en variant sa nourriture qu'on l'équilibre :

ce qu'il n'y aura pas dans le pâté ou les croquettes, l'organisme le trouvera dans une tranche de jambon, un morceau de fromage ou un bout de légume.

En diversifiant les aliments, on augmente la palette de sources de nutriments.

On ne risque donc pas de déséquilibrer la ration, pour peu bien sûr que l'on respecte les proportions conseillées - en début d'article - dans la semaine (pas spécialement au jour le jour : voir plus loin).

Un peu comme on nourrit un enfant sans connaissances poussées en diététique, on nourrit son animal avec du bon sens, en ne donnant ni trop ni trop peu, en suivant les besoins de l'animal (s'il grandit, s'il vieillit,...) et en respectant les proportions qui ont été vues en début d'article (lire le Chapitre 1 : "*Que mangent normalement les chiens et les chats*").

Par exemple, une bonne solution est de donner chaque jour :

- un repas de type pâté le matin
- un repas cuisiné par vous à midi ou le soir
- un repas de croquettes pour la nuit, en cas de fringale nocturne

Mais vous pouvez évidemment décider du moment qui vous convient le mieux pour chacun de ces types de repas.

Pour le plat-maison, le principe est de respecter dans la semaine les proportions précédemment présentées (voir le Chapitre 1 : "*Que mangent normalement les chiens et les chats ?*").

Il ne faut pas spécialement chaque jour tout peser et tout comptabiliser (on ne le fait pas pour son enfant non plus). Par exemple, si un jour on donne un peu plus de viande à son chien, le lendemain on en donnera un peu moins et on augmentera les légumes. Ainsi, dans la semaine, la ration s'équilibrera.

Après tout, depuis des milliers d'années, nos compagnons n'avaient pas de croquettes et ils sont bien arrivés jusqu'à maintenant avec nous.

Evidemment, si par le passé ils ne recevaient qu'une soupe avec juste un peu de pain, ils ne faisaient pas de vieux os, mais comme maintenant on connaît bien les besoins alimentaires de nos amis à 4 pattes, on peut leur préparer des plats-maison bien adaptés à leur santé et leur bien-être.

Si vous n'êtes pas encore tout à fait convaincu malgré ce qui ne relève en fait que du bon sens, la seule chose à faire est de tester votre compagnon !

Votre propre animal arrivera très vite à vous guider et vous convaincre !

En effet, je vous conseille pendant 15 jours de diminuer les croquettes et de lui donner à manger de tout. Testez ses goûts, ses envies et vous verrez apparaître son appétit naturel après quelques jours seulement !

Et vous allez très rapidement constater plusieurs choses très positives :

- votre animal va manger avec plus d'entrain sa ration-maison que son bol de croquettes

NB : certains animaux, tellement "drogués aux croquettes" auront du mal au début avec une nourriture dont ils n'ont pas l'habitude (un peu comme un ado habitué au fast-food et qui ne mangera pas votre cassoulet maison, même s'il est bon). Au départ, parfois, il faut juste l'habituer en mélangeant un peu de pâté ou de cuisine-maison avec ses croquettes (un peu comme on apprend à des enfants à manger des légumes).

- très vite, **les signes de bonne santé** vont apparaître chez votre animal :

il a meilleur appétit, il va mieux, il a plus d'énergie et de vitalité, son poil est plus brillant et sa peau paraît plus saine (moins de boutons,...), les gratouilles ont diminué ou même ont disparu, il ne réclame plus sans cesse (car il est mieux rassasié), il est mieux dans sa peau, il est moins nerveux ou agressif,... Bref, que du positif et après quelques jours seulement !

- en donnant de tout, on fait quelque chose de naturel et de normal : on élargit ce qu'on appelle la bibliothèque alimentaire de l'intestin ; un tube digestif habitué à tout type de nourriture est moins sensible à tout nouvel aliment (pas de diarrhée en passant d'un aliment à l'autre)

- le plus souvent, après quelques semaines, les propriétaires constatent que l'animal commence à "bouder" ses croquettes : c'est positif car cela veut dire que l'organisme de l'animal a "repris le contrôle" de son alimentation et qu'il peut à nouveau être rassasié correctement, sans avoir envie de manger non stop. Il a réappris à ne manger que quand il a faim, puisque tous ses besoins sont couverts par son alimentation et qu'il aura ainsi réatteint la satiété.

- dans la vie d'un animal, certaines circonstances peuvent l'obliger à devoir manger plutôt l'une ou l'autre des présentations (par exemple aliments humides si opération, croquettes spéciales pour certaines maladies, ou aliment préparé soi-même quand perte d'appétit).

S'il est habitué à manger régulièrement ces divers types de nourriture, la mise en place du régime alimentaire particulier ne posera aucun problème.

Pour bien comprendre la boulimie :

L'animal a besoin de toute une série de nutriments (glucides, lipides, calcium, sodium, fer, zinc,...) que l'on peut comparer aux lettres de l'alphabet : il a besoin des lettres A, B, C, D,... jusqu'à Z.

Comme on l'a vu précédemment, les croquettes ne contiennent pas tous les nutriments nécessaires et ne couvrent donc pas tous ses besoins : l'animal va donc par exemple manquer de la lettre M et de la lettre S (2 nutriments pris au hasard pour l'exemple).

Ces 2 lettres manquant, l'animal ne sera pas rassasié, il va donc retourner manger ses mêmes croquettes, dans lesquelles il n'y aura toujours pas de lettres M et de S.

Et le cercle vicieux s'installe : le chien n'est pas rassasié d'une nourriture carencée en lettres M et S, et il mange sans fin (et sans faim), toujours la même chose.

Si on varie sa nourriture, il va, au hasard, certainement trouver la lettre M dans un bout de jambon et la lettre S dans un morceau de haricot.

Ayant ainsi TOUTES SES LETTRES, l'animal sera RASSASIE et arrêtera de manger jusqu'au prochain repas.

En variant ses repas, on casse donc ce cercle vicieux en levant les carences (ou subcarences) et l'animal reprend alors le contrôle de sa satiété et de son envie ou non de manger.

5. Combien de repas par jour ?

La nécessité d'une nourriture à disposition toute la journée - on appelle cela "ad libitum"- est une idée reçue totalement fautive.

En effet, le chien ou le chat n'a pas besoin de manger 20 petits repas par jour. Si c'était le cas, les chats vivants dans la rue ne survivraient pas plus de quelques jours dehors (ils auraient d'ailleurs totalement disparus car ils seraient morts de faim depuis longtemps !)

Pour rappel, le chien et le chat sont des prédateurs, et à ce titre, leur comportement alimentaire est de faire quelques gros repas (proies capturées) pendant 2 ou 3 jours puis de jeûner quelques jours.

Bien sûr, cette fréquence n'est pas recommandée chez nos animaux domestiques, mais avec ce rythme de 2 ou 3 repas par jour, on respecte mieux le comportement alimentaire normal, alors qu'en lui donnant un bol plein de croquettes, il y retournera à volonté... simplement parce qu'il s'ennuie !

C'est d'ailleurs la raison majeure de l'obésité chez nos compagnons : ils s'embêtent chez eux, dans un milieu trop pauvre, dans lequel ils n'ont pas assez d'activités, et ils se rabattent alors sur des passages fréquents vers la gamelle.

Sans oublier que cette boulimie est aussi due au fait que les croquettes ne couvrent pas tous les besoins de l'animal ; il n'est donc pas rassasié et... il retournera à ses croquettes, entraînant la mise en place d'un cercle vicieux dans lequel l'animal mange non stop sans jamais atteindre la satiété, le rendant gros puis obèse et cependant encore toujours carencé !

La bonne solution est donc de donner au chien ou au chat **2 à 3 repas par jour**, par exemple un repas le matin, un repas le soir et un peu de croquettes à disposition la nuit. Si l'environnement est normalement garni de jouets, jeux et autres promontoires pour le chat (avec éventuellement un compagnon), il ne s'ennuiera pas, n'aura pas faim et ne souffrira pas d'embonpoint (même s'il est stérilisé). Ce sera un animal bien dans sa tête et bien dans son poids.

6. Les compléments alimentaires :

Si vous variez l'alimentation de votre animal chaque jour (ou en tout cas chaque semaine), les carences ou les surdosages éventuels de chacun des divers d'aliments vont se compenser d'eux-mêmes : ce qui manquera dans un aliment se trouvera dans un autre. C'est la raison pour laquelle on recommande de manger "varié et équilibré".

Cependant, vous pouvez donner des compléments alimentaires à votre animal, soit parce qu'il est malade, convalescent ou qu'il devient vieux, soit... parce qu'il aime ça.

Ainsi, par exemple vous pouvez lui donner :

- un complément alimentaire contenant plusieurs minéraux, oligo-éléments et vitamines en période de croissance, de maladie ou de vieillesse (acheté de préférence chez votre vétérinaire)
- de la levure de bière dont l'animal raffole (2 à 3 fois par semaine)
- un morceau de beurre 1 à 2 fois par semaine (selon son embonpoint).

7. Des fiches pratiques :

Pour être concret, vous trouverez une **fiche pratique pour chien** et une **fiche pratique pour chat**, reprenant les divers types de repas, les proportions recommandées, des conseils concernant certains aliments,...

Elles reprennent en résumé ce qui a été présenté dans cet article.

N'hésitez pas à les imprimer pour les distribuer à vos connaissances et parlez-en autour de vous :

Plus les gens seront informés, mieux nos chiens et nos chats seront bien nourris !

Dr Ariane
Phyto-animaux

* * * * *