

La mode du cru Que penser du BARF ?



Spécialiste de l'alimentation animale, la **Dr Vétérinaire Ariane Garber** met en garde contre la mode de la nourriture crue pour les chats et chiens. Et elle dit pourquoi choisir le Barf n'est pas sans danger... mais pas sans avantages !

Quels avantages et inconvénients du BARF ?

B.A.R.F est un acronyme dont la signification acceptée est : "Biologically Appropriate Raw Food", voulant dire "Nourriture crue biologiquement appropriée". Mais c'est à propos du "biologiquement appropriée" qu'il y a quelques notions de diététique animale que les adeptes du BARF n'ont pas bien intégrées...

Que donnent à manger les partisans du BARF ?

Ils donnent une alimentation naturelle à base de viande crue, et des os. Ils donnent aussi un peu de légumes pour les chiens, mais pas pour les chats. Et c'est tout ! Or, c'est bien là le problème. Je ne remets pas en cause l'aspect naturel de l'alimentation : l'utilisation de produits frais est parfait ! Ni même le fait que la base de ce régime soit la viande : les protéines et matières grasses d'origine animale ont une importance vitale et sont le socle du régime carné pour nos carnivores domestiques. Donc le BARF a pour lui le côté "naturel" et le côté "viande", mais malheureusement, ce n'est pas suffisant.

Ce qui pose problème

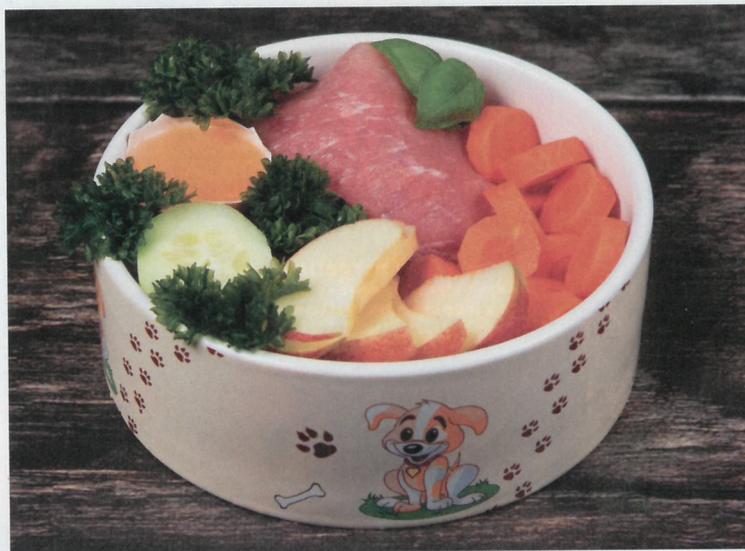
Le mode de préparation, l'aspect limité du régime BARF (peu de variétés) et les carences réelles à terme, sans oublier le risque lié à l'ingestion d'os (grand danger). De plus, ne donner que de la viande est nutritionnellement insuffisant, encore plus si elle est crue ! Et le manque délibéré de légumes et de féculents est négatif (pour rappel, les chiens et les chats sont des carnivores à tendance omnivore).

Or si l'on veut améliorer la situation, ce n'est pas pour passer d'un régime "mono-croquettes" à un régime "mono-viande" ! D'accord, il existe plusieurs types de viandes, mais cela reste de la viande (tout comme nous avons le choix entre plusieurs marques de croquettes, mais ce sont toujours des croquettes !). Si l'on veut améliorer la nutrition de nos compagnons, autant bien le faire. On évitera donc de passer d'une routine alimentaire (croquettes) à une autre (viande crue).

Voici quelques aspects négatifs du BARF

1- Le fait que la viande soit donnée crue est qualitativement intéressant, mais nutritionnellement peu profitable pour le chien et le chat : la viande crue, donc non préparée, est insuffisamment assimilée car sa digestion est incomplète, même s'il s'agit de viande. En effet, à cause d'un transit très rapide, le système digestif de nos animaux familiers a très peu de temps pour digérer et absorber les nutriments. Si les ingrédients sont culinairement bien préparés, notamment par la chaleur grâce à une cuisson, même légère, ils sont en quelque sorte pré-digérés. Ce sera toujours

du travail en moins pour les intestins et leurs bactéries, qui auront le temps de finir leurs tâches de digestion et assurer l'absorption totale des nutriments. Mais si l'on donne de la viande crue, le travail digestif n'a pas le temps d'être totalement exécuté. Le temps que les intestins et les bactéries découpent les molécules, les transforment, les transportent... le bol alimentaire aura avancé et se trouvera déjà en fin de parcours, dans le rectum, prêt à



« Je ne remets pas en cause l'aspect naturel de l'alimentation : l'utilisation de produits frais est parfait ! »

être expulsé.

2- Certains animaux n'apprécient pas la viande crue : soit elle les perturbe au niveau digestif (ballonnements, diarrhée), soit ils ne la trouvent pas appétente. Pour cet aspect gustatif, la viande crue n'est pas toujours très motivante : elle est parfois dure à mastiquer, manque souvent d'odeur (un poulet cru est moins appétissant qu'un poulet cuit), le goût n'est pas toujours relevé car certaines viandes crues sont fades. Donc souvent, l'animal a peu de plaisir à manger cru, par manque de propriétés organoleptiques : manque d'odeur, de variété, de tendreté, de finesse et de fondant, tout ce que nos animaux familiers apprécient - ces qualités étant augmentées dès qu'on cuisine les repas.



3- Un vieil animal (et/ou amaigri) aura parfois du mal à mâcher la viande crue et la gôbera, morceau par morceau. Or avaler des morceaux tout ronds favorise la surcharge gastrique ou même une gastrite, déclenchant des

réurgitations fréquentes. En outre, un intestin vieillissant absorbe moins bien des nutriments si peu digérés (gros morceaux avalés crus et ronds, pas de cuisson, pas de mâchage, pas assez de salivation, réurgitations, ballonnements). Toutes ces données contribuent à ce que la nourriture soit peu assimilée : un animal pourra maigrir avec les années. On mettra cette perte de poids sur le compte de l'âge, alors qu'en fait, il s'agit d'une dénutrition, lente et sournoise. L'animal ne mourra pas de vieillesse mais bien de faim, même s'il mange !

4- Donner de la viande est une bonne source de protéines et de matières grasses animales mais c'est un peu léger si c'est l'aliment unique ! Le régime BARF n'évoque pas souvent les poissons, les œufs ou les dérivés laitiers, pourtant autres sources très intéressantes de nutriments divers. Les partisans du BARF reprochent au régime mono-croquettes une monotonie gastronomique, mais leur solution n'est pas meilleure.

5- Avec le BARF, votre animal manquera beaucoup de nutriments vitaux : minéraux, oligo-éléments, vitamines, fibres digestibles et non-digestibles, glucides fort décriés mais essentiels même pour eux (en petites quantités). Bref, les carences seront insidieuses mais nombreuses ! Or on a vu que seule la variété très large des aliments, incluant toutes les catégories d'ingrédients, et même la variété au sein de chaque catégorie, favorise un régime alimentaire riche, complet et équilibré.

6- L'utilisation unique de la viande entraîne une carence bien connue : le manque de calcium. C'est d'ailleurs pour cette raison que le régime BARF conseille les os ! Mais les risques liés à l'ingestion d'os (crus ou cuits) sont réels : que ceux-ci aient tendance à faire des esquilles (os de poulet, de lapin) ou des miettes (os de boeuf, de porc), leur dangerosité est trop importante pour jouer avec la santé de votre animal, juste pour lui apporter du calcium ! D'autant que ce calcium se trouve aussi dans les fruits, les légumes, et surtout les dérivés laitiers, si appréciés de nos compagnons. Or, on n'a encore jamais eu d'occlusion digestive avec du yaourt ou de perforation intestinale avec un morceau de fromage...

7- L'absence de fruits et de légumes favorise un manque important de minéraux, indispensables aux tendons, ligaments et autres structures élastiques (poumons), sans oublier les trames tissulaires diverses (cartilages, os).



8- La nourriture crue présente un risque au niveau sanitaire, avec un danger potentiel de contamination microbienne (parasites ou bactéries), pouvant déboucher sur des intoxications alimentaires dont certaines peuvent être mortelles (botulisme, listériose, E. coli, salmonelles).

Dans le prochain numéro, nous donnons la parole à un défenseur du BARF.



Quelles alternatives au BARF ?

L'avis de la rédaction, spécial marques européennes innovantes

Trois marques (Autrichienne, Belge et Hollandaise) proposent du très haut de gamme, une alternative au Barf.

Dog's Love, alternative au Barf



Note 18/20

La marque Autrichienne propose, innovation, des pâtées pure viande **pour chien** (naturel, sans OGM, sans céréales, sans gluten, sans farine d'os, sans agents conservateurs, sans additifs, sans soja, sans sucre, sans colorants ni sous-produits animaux). **Point fort :** composition idéale pour ce pure viande auquel vous ajouterez vos propres légumes maison ! **Verdict :** un prix correct et du vrai haut de gamme. Les chiens qui ont testé sur deux semaines ont adoré et leur bien-être s'en est vraiment senti ! **3,99 € la boîte. 10,71 € le Kg.**

Edgard & Cooper, fraîcheur



Note 18/20

La marque Belge propose des croquettes de viande fraîche pour les **chiens**, naturelles avec légumes et fruits et garanties sans farine de viande, d'os, sans colorants ni produits d'appétence chimiques, ni conservateurs et sans céréales. **Point fort :** ajout d'aliments bénéfiques (graines de lin, myrtilles, romarin et camomille bio) qui apportent aussi plus de saveur. Nos deux chiens testeurs sur 1 semaine ont vraiment apprécié. **Verdict :** super produit, frais, sain, savoureux !

Lily's Kitchen, mature



Note 5/20

La petite marque anglaise, qui a conçu ces croquettes pour **chats** adultes et senior (poisson, herbes aromatiques, sans céréales) ont déçu nos chats qui n'y ont montré aucun intérêt. La composition serait-elle en cause (pomme de terre, jus au poisson, œuf en poudre ?) **Verdict :** à éviter. **12,50 € les 800 gr. 15,63 € le Kg**