

# B.A.R.F.



## L'ALIMENTATION NATURELLE DE VOTRE CHIEN

**Auteur et copyright : Laurence Caro, mars 2006**  
**Distribution exclusive : [www.barf.ch](http://www.barf.ch)**

# SOMMAIRE

<b>I. Histoire et définition</b>	<b>3</b>
<b>II. Eléments de biologie canine</b>	<b>4</b>
<b>III. L'alimentation industrielle</b>	<b>7</b>
Une formidable entreprise commerciale	7
Les différents types d'aliments industriels	9
La composition des aliments industriels	10
Les conséquences d'une alimentation industrielle sur la santé de nos animaux	12
L'excès de céréales	13
La perte de l'instinct de choix	13
Le risque de déséquilibre nutritionnel	14
La moindre résistance du système digestif face aux changements de régime	15
Les parodontoses (pathologies dentaires)	16
Etudes et statistiques	16
<b>IV. La diète BARF</b>	<b>20</b>
Les différents éléments du régime	20
La phase de détox	26
Les précautions	27
Tableau des principaux parasites, bactéries et risques viraux	28
Les maladies parasitaires	28
Les maladies bactériennes	29
Les maladies virales	30
Les allergies	31
Les risques liés à l'ingestion d'os	32
Les exemples de menus	33
Les autres régimes crus : le Raw Feeding et la diète Volhard	35
Les bienfaits constatés du BARF	36
Le coût moyen et les astuces pour s'organiser	36
Le dépannage et les voyages	37
<b>V. Bibliographie</b>	<b>39</b>
<b>VI. Sources documentaires</b>	<b>40</b>

## I. Histoire et définition

Si les principes du BARF (Bones and Raw Feeding ou Biological Appropriated Raw Food) existent depuis l'apparition des carnivores sur la Terre il y a plusieurs millions d'années, le docteur vétérinaire australien Ian Billinghurst fut le premier à théoriser ce régime alimentaire pour une meilleure hygiène de vie de nos animaux de compagnie tel que chiens, chats et furets, dans son livre *Give Your Dog A Bone* publié en 1993.

Parce qu'il bouscule les idées établies sur l'alimentation des chiens et des chats, cet ouvrage est à l'origine des polémiques actuelles sur la qualité des aliments industriels pour animaux et a rapidement donné naissance à des forums de discussion sur Internet. En 2001, un autre vétérinaire australien, le docteur Tom Lonsdale, publie un livre intitulé *Raw Meaty Bones*. Ces deux ouvrages - non traduits en français pour l'instant - constituent la Bible des Barfers du monde entier, un peu comme l'Ancien et le Nouveau Testament de l'alimentation animale. De nombreux auteurs, pour la plupart anglophones, ont depuis écrit sur le sujet. Le docteur Ian Billinghurst lui-même, après son premier livre, a développé ses recherches et son point de vue dans *Grow Your Pup With Bones* et *The BARF Diet*. Vous trouverez une liste non exhaustive des ouvrages consacrés en tout ou partie à la diète BARF dans l'annexe « bibliographie ». Mon livre, qui reprend et développe les thèses exposées par les auteurs anglo-américains, se veut un guide pratique complet à l'usage des francophones.

Qu'est-ce que le BARF? Le BARF est une approche holistique - c'est à dire naturelle - de l'alimentation des carnivores domestiques, tel que le chien, le chat et le furet.

Dans l'optique BARF, le choix des aliments s'appuie sur le respect de la physiologie propre à chaque espèce animale. Le chien étant un carnivore, il convient de lui proposer une alimentation de carnivore, à base majoritairement de viande à os crue, d'abats et de légumes crus mixés, qui constituent une purée semblable au chyme (aliments prédigérés qu'on trouve dans l'estomac) qu'un canidé sauvage dévore avec le tractus digestif de l'herbivore qu'il a abattu.

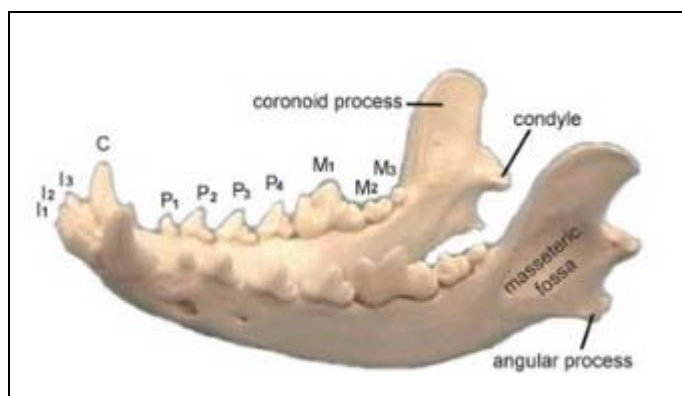
Le BARF s'appuie notamment sur l'idée que les choix alimentaires des animaux sauvages sont guidés par leurs besoins biologiques. Dans la nature, les animaux choisissent instinctivement la diète la mieux adaptée à leur métabolisme, choix que nos chiens domestiques n'ont plus la possibilité de faire, tout simplement parce que nous subvenons nous-mêmes à leurs besoins quotidiens. Sur quelle base effectuons-nous aujourd'hui le choix des aliments que nous distribuons à nos compagnons à quatre pattes ? Sommes-nous suffisamment informés pour faire le bon choix ? Que contiennent les aliments préfabriqués pour animaux ? Préparer soi-même la ration alimentaire de son chien constitue-t-il un risque pour sa santé ? Je m'efforcerai de répondre à l'ensemble de ces questions tout au long de ce guide.

## II. Éléments de biologie canine

J'ai récemment lu sur un forum de discussion Internet les étonnants propos d'un vétérinaire, qui affirmait à une de ses clientes que le chien, contrairement au loup, n'avait rien d'un carnivore et - je cite - « qu'il pourrait être quasi herbivore ». Le tort des opposants aux régimes à base de viande crue n'est pas de ne pas vouloir y adhérer, ni même parfois de les désapprouver : chacun est libre de ses choix et de ses opinions. Leur tort est de les rejeter sur la base de simples idées reçues, tel que « le chien ne digère pas les légumes crus », « le chien est omnivore », « le chien a besoin de céréales », « les aliments industriels sont complets et équilibrés » etc. et ce sans avoir placé toutes ces affirmations sous le microscope terre à terre de la biologie. Il est un fait qu'au sein même de la communauté vétérinaire, les spécialistes de la nutrition canine se font rares. Tout d'abord parce que c'est un sujet qui intéresse peu. Les professionnels de la santé humaine commencent à peine à comprendre l'influence de ce que nous mangeons sur notre santé et notre longévité, l'influence de l'alimentation sur la santé animale n'est donc pas encore à l'ordre du jour... Ensuite parce que les seuls qui se soient déclarés « experts en nutrition animale », depuis une vingtaine d'années maintenant, sont... les fabricants et distributeurs d'aliments préfabriqués pour animaux. En toute logique, c'est donc à ces « experts » que revient depuis plusieurs années la tâche de former les étudiants en médecine vétérinaire, via la rédaction de manuels scolaires et l'organisation de séminaires. Même si cela ne signifie nullement que ces fameux « experts » sont malhonnêtes ou incompetents, l'évident conflit d'intérêt qui existe entre des enjeux commerciaux et la formation d'un corps médical doit nous faire réfléchir. Si à ce stade de votre lecture, vous avez déjà commencé à vous interroger sur ce qui guide vos choix en matière d'alimentation de votre animal domestique, vous êtes sur la bonne voie. Pour bien appréhender les besoins alimentaires de votre chien, il est essentiel d'avoir quelques notions d'anatomie et de physiologie canine.

*« Suivant la classification zoologique et par sa dentition, la conformation et le fonctionnement de son appareil digestif, le chien est un carnivore. <sup>1</sup> »*

Il ne faut donc pas confondre l'évolution comportementale d'une espèce et son évolution physiologique. Malgré une idée couramment émise et admise, la physiologie du chien n'a rien de commun avec celle d'un omnivore. Observez la mâchoire de votre chien et comparez-la à la vôtre : la mâchoire d'un chien n'est pas celle d'un omnivore mais bien celle d'un carnivore. Le chien - hormis certains sujets de race naine victimes d'une anomalie génétique - possède 42 dents (contre 32 chez l'être humain), réparties comme suit : 12 incisives (les pinces, les mitoyennes et les coins) - 6 à la mâchoire supérieure, 6 à la mâchoire inférieure - 4 canines (les crocs) - 2 à la mâchoire supérieure, 2 à la mâchoire inférieure - et 26 pré-molaires et molaires (pré-carnassières, carnassières et tuberculeuses) - 12 à la mâchoire supérieure, 14 à la mâchoire inférieure. Chaque sorte de dents a une fonction bien précise.



Mâchoire de chien

<sup>1</sup>Le Boxer, par le Boxer-Club de France, Crépin-Leblond et cie éditeurs, 1956

Contrairement au rôle de « coupeuses » que jouent les incisives chez l'être humain (quand on mord dans une pomme, ce sont elles qui nous servent à couper le morceau du fruit), celles du chien ont pour fonction première de pincer : ce pincement permet entre autre le mordillement - pour apaiser une démangeaison ou rabrouer un congénère sans le blesser - et le dépeçage d'une proie. Les canines, atrophiées chez l'être humain, absentes chez les herbivores et très développées chez les carnivores, font office d'outils de préhension. Elles servent à retenir et à immobiliser la proie au moment de la capture, puis à déchirer les chairs. Les molaires, en particulier les puissantes carnassières, broient les chairs et les os une fois la proie abattue, afin de pouvoir faire descendre la pitance le long du gosier vers l'estomac, où la digestion commence.

Dans l'histoire de l'évolution, la domestication du chien est récente, puisqu'elle remonte à une douzaine de millénaires à peine. Le chien a gardé de son passé de bête sauvage un estomac très volumineux, capable d'absorber d'importantes quantités de nourriture en prévision d'un jeûne prolongé, quand le gibier venait à manquer. L'estomac du chien contient des sucs digestifs extrêmement puissants appelés acide chlorhydrique et pepsine, ainsi que du mucus. Les mouvements péristaltiques de l'estomac permettent le brassage des aliments avec les enzymes et le suc digestif. Pendant cette opération, le mucus qui tapisse l'estomac en protège les parois, évitant que ce dernier ne soit digéré par ses propres enzymes et limitant les risques de blessures liés à l'ingestion d'éléments durs ou pointus, comme les os. Devenu moins résistant que celui de ses cousins sauvages, l'estomac du chien domestique ne digère plus les charognes. Il les consomme pourtant volontiers si elles se trouvent sur son chemin au cours d'une balade. Ce comportement instinctif - qu'il convient de contrarier pour la santé de votre animal - est tout à fait normal dans la mesure où le chien, malgré son étroite intimité avec l'espèce humaine, est biologiquement resté un carnivore. Pour preuve, la courte longueur de ses intestins, qui s'explique par le rôle prépondérant de l'estomac des carnassiers dans le processus de digestion. Les intestins d'un chien mesurent environ 6m, contre 10m chez l'être humain et 20 à 30 m chez les ruminants. Il est donc évident que le régime alimentaire de chacun de ces animaux doit être adapté à cette particularité biologique.

A la différence de la salive de l'homme, celle du chien contient du mucus - substance visqueuse qui protège le pharynx lors de la descente des aliments vers l'oesophage - mais est dépourvu d'amylase (enzyme participant à la dégradation des hydrates de carbone ou glucides en énergie métabolisable) et de cellulase (enzyme participant à la dégradation des particules de cellulose contenues dans les végétaux crus). L'absence d'amylase dans la salive du chien est compensée par la production de cette enzyme au niveau de son pancréas, les sécrétions pancréatiques jouant un rôle majeur dans le processus digestif. Quand le chien ingère une grande quantité d'hydrates de carbone, le pancréas est donc fortement sollicité. Les céréales étant la principale source d'hydrates de carbone dans les différents aliments de consommation courante, leur ingestion massive oblige le pancréas du chien à travailler de longues heures à un rythme élevé afin de dégrader un maximum de glucides. Outre qu'il est éprouvant pour le pancréas, ce travail ralentit l'ensemble du processus digestif. Il entraîne la stagnation des aliments au niveau de l'estomac, puis de l'intestin grêle, où ils vont fermenter de longues heures, ce dernier n'étant pas en capacité de les absorber correctement. Ces résidus alimentaires non absorbés pénètrent alors dans le gros intestin (côlon), où une flore microbienne très abondante les dégrade sous forme de gaz, qui seront évacués. Les conséquences pathologiques les plus fréquentes de ce phénomène sont les flatulences et les diarrhées, la mauvaise haleine, les inflammations du pancréas, une prédisposition aux torsions d'estomac et les cancers du système digestif.

Qu'en est-il de la digestion des autres végétaux ? On a coutume de dire qu'un chien qui mange de l'herbe cherche à « se purger ». Le fait est que l'ingestion d'herbes et de légumes crus entiers provoque les vomissements du chien. La raison en est simple : les légumes crus contiennent de la cellulose, que le chien n'est pas en mesure de digérer, car son organisme ne produit pas d'enzyme capable de les dégrader. Pour qu'un chien digère ces végétaux, les parois de cellulose qu'ils contiennent doivent être brisées avant ingestion. Deux procédés permettent d'arriver à ce résultat : la cuisson, ou le mixage des végétaux. Chez les chiens sauvages et les loups, c'est le second procédé qui permet au canidé de digérer la petite quantité de végétaux entrant dans son régime alimentaire. Le canidé, une fois sa proie abattue, commence par dévorer ses organes digestifs, en commençant par l'estomac. Viennent ensuite les intestins, le foie et les autres organes. Lorsque la proie a absorbé des végétaux quelques heures auparavant, ces derniers ont été broyés et mélangés dans l'estomac pour former une sorte de purée appelée chyme. C'est cette purée qu'absorbe alors le carnivore sauvage.

Certaines personnes affirment qu'élaborer la diète d'un chien en se référant au loup est un non-sens. Pour ces personnes, chien et loup appartiendraient à deux espèces différentes. En réalité, de nombreuses

théories éthologistes tendent aujourd'hui à démontrer que ces deux animaux appartiennent bien à la même espèce, mais à des sous-espèces différentes :

"L'espèce biologique est aujourd'hui le plus souvent définie comme une communauté reproductive (interfécondité) de populations. [...] certaines races de chiens (*Canis familiaris*) s'hybrident sans problème - et ont une descendance féconde - avec des loups communs (*Canis lupus*), tandis que leur hybridation avec d'autres races de leur propre espèce *Canis familiaris* reste bien problématique [...]. Cela s'explique par deux faits : le chien domestique est très polymorphe et c'est une sélection artificielle à partir de loups - il y a maintenant des preuves génétiques. On devrait donc le nommer *Canis lupus familiaris*, c'est-à-dire une sous-espèce du loup donc parfaitement interfécond avec lui."<sup>2</sup>

Chien et loup sont génétiquement si proches (99% de gènes communs) qu'ils peuvent effectivement se reproduire entre eux. Ces unions ont d'ailleurs donné naissance à plusieurs races de chien (chien-loup de Saarloos, chien-loup tchèque, chien-loup d'Italie) dont certaines sont d'ores et déjà reconnues par la Fédération Canine Internationale. Une fois ce point éclairci, il n'est pas indispensable d'observer les habitudes alimentaires du loup pour évaluer les besoins nutritionnels du chien domestique. Il existe en Australie une espèce de canidé sauvage appelée *dingo*... qui n'est autre qu'une race de chiens sauvages australiens issue de chiens domestiques retournés à l'état sauvage il y a environ 3000 ans. Il appartient à la même classification zoologique des espèces que le chien domestique, soit *canis familiaris*.

Le dingo est un redoutable prédateur, qui cause de nombreux dégâts dans les troupeaux de moutons des aborigènes. Il chasse également le Wallabi et divers petits mammifères australiens. Charognard à l'occasion, il consomme aussi des insectes et des végétaux. Le dingo est ce que l'on appelle un carnivore « non strict » : bien qu'il se nourrisse essentiellement de viande, son régime alimentaire est varié. Capturé chiot, il s'élève et s'éduque comme n'importe quel chien domestique. Les aborigènes l'utilisent alors comme auxiliaire de chasse et le nourrissent avec les reliefs de la chasse et de leurs repas.

Bien que les avis ne soient pas unanimes sur ce point (cf. *les autres régimes crus* dans le chapitre « la diète BARF »), on considère donc en général que le chien moderne est devenu un carnivore « non strict », contrairement au chat ou au loup, qui sont restés des carnivores « stricts ». Cela signifie qu'à la base carnée du régime d'un chien devrait s'ajouter un éventail d'autres éléments, qui constituent souvent une aide à la digestion (comme on l'a vu, le système digestif d'un chien domestique n'est plus aussi résistant que celui de ses cousins sauvages) plutôt qu'un réel apport nutritionnel.

---

<sup>2</sup><http://fr.wikipedia.org/wiki/Esp%C3%A8ce> (article lui-même inspiré du livre *De l'Espèce*, de Philippe Lherminier et Michel Solignac, Editions Syllepse, Paris, 2005)

### III. L'alimentation industrielle

Vous nourrissez sans doute votre compagnon à quatre pattes avec ce que vous considérez être ce qu'il y a de meilleur pour sa santé. Tous les aliments industriels pour animaux de compagnie se valent-ils ? Sur quel base avez-vous choisi l'aliment que vous donnez aujourd'hui à votre chien ? Sur la bonne réputation d'une marque ? Suite à une campagne publicitaire dans les médias ? Sur les conseils d'un tiers (vétérinaire? éleveur? vendeur? ami?) ? ...Ou en vous référant à la composition du produit ? Posez-vous honnêtement toutes ces questions avant de poursuivre votre lecture.

#### Une formidable entreprise commerciale

Lorsque vous choisissez de nourrir votre chien avec un produit préfabriqué, vous ne devez jamais perdre de vue que vous êtes au coeur d'une formidable machine commerciale :

*« Excédentaire à l'export, créatrice d'emplois, partenaire privilégiée de l'agriculture et de l'élevage, l'industrie française des aliments préparés pour animaux familiers occupe le deuxième rang européen, en terme de production. L'industrie des aliments préparés est l'une des plus performantes de l'agro-alimentaire. »*

Voici ce que nous pouvons lire en février 2006 sur la page d'accueil du site Internet de la FACCO (Fabricants d'Aliments pour Chiens, Chats et Oiseaux). Les aliments industriels pour animaux de compagnie sont arrivés sur le marché français à la fin des années 50. Depuis, le chiffre d'affaire qu'ils génèrent dans les pays développés n'a cessé de progresser, jusqu'à être aujourd'hui considérés par les économistes du monde entier comme l'enjeu économique majeur du 21e siècle. En 1982, le Reader's Digest, dans son *Guide des Chiens*, publie les résultats d'une enquête menée par la FACCO sur la façon dont les Français nourrissent leur animal de compagnie. Cette enquête démontre le bond spectaculaire du nombre de propriétaires achetant régulièrement des aliments préparés entre 1977 et 1980 : de 39% à 50% en l'espace de seulement 3 ans ! Aujourd'hui, 80% des propriétaires d'animaux familiers ont régulièrement recours aux aliments préfabriqués pour nourrir leurs compagnons à quatre pattes. Selon une enquête FACCO/SOFRES publiée en mai 2005, 51% des foyers français ont un animal de compagnie. Avec 65 millions d'animaux de compagnie en France, dont 8,51 millions de chiens et 9,94 millions de chats, la production des aliments préparés pour animaux familiers pèse plus de 2 000 000 de tonnes, soit un chiffre d'affaire colossal de 2,291 milliards d'euros (chiffres FACCO, 2004).



Repas

Comment sont fabriqués ces aliments ? Tout comme les plats cuisinés industriels destinés à la consommation humaine, les préparations alimentaires pour chiens et chats ont pour qualité première leur appétence et leur appétissante présentation. L'appétence pour créer une accoutumance chez le chien, la

présentation (forme et couleur de l'emballage et du produit lui-même) pour séduire le maître. Les médecins considèrent aujourd'hui que les plats cuisinés destinés à la consommation humaine constituent une piètre solution diététique : trop gras, trop salés, trop sucrés, pauvres en vitamines, leur consommation excessive est source de désordres internes plus ou moins graves, tel qu'obésité, augmentation du taux de cholestérol, diabète, avitaminose etc. Alors que penser des préparations culinaires pour animaux ? Le docteur vétérinaire Ian Billingham estime par exemple que les aliments industriels pour animaux contiennent de dix à vingt fois plus de sel que nécessaire, cet excès de sel favorisant l'hypertension et les troubles cardiaques. Le docteur vétérinaire canadien Charles Danten, auteur d'un livre intitulé « An angry Vet », nous donne à lire son point de vue sur son site Internet [www.angryvet.org/français](http://www.angryvet.org/français), dans un long article dont voici quelques extraits:

*« Notre mode de vie nous amène, pour des raisons pratiques, à donner aux bêtes un régime alimentaire fabriqué industriellement, une commodité qui facilite la satisfaction des besoins alimentaires d'un animal en captivité. Peu de gens ont le temps et le désir de faire autrement et, pour promouvoir la consommation, l'industrie entretient soigneusement l'idée qu'une telle alimentation convient parfaitement à un animal captif.[...] »*

*Nous offrons donc à nos enfants, jour après jour, des aliments de piètre qualité, fabriqués à même les restes, les déchets de l'industrie agroalimentaire, archi-transformés, dénaturés et dévitalisés par la cuisson, bourrés de toxines, de déchets biologiques, de pesticides, d'insecticides, de fongicides, de colorants, d'agents de conservation et de saveurs artificielles. Cette pitance est un poison qui les tue d'une mort lente mais certaine.*

*L'industrie alimentaire qui produit des denrées destinées à la consommation humaine trouve dans l'industrie de l'alimentation animale un débouché inespéré pour ses restes. C'est un peu normal, alors que la nourriture de qualité se fait rare même pour les humains.[...]*

*Selon Deborah Lynn Dadd, auteure du livre *The Non-toxic Home of Office*, aux Etats-Unis, 116000 mammifères et 15 millions de volailles sont condamnés avant l'abattage. Après l'abattage, 325000 carcasses et plus de 5,5 millions de parties malades sont refusées pour la consommation humaine. 140000 tonnes de volailles sont retirées de la chaîne alimentaire pour cancer. Tous les animaux impropres à la consommation humaine sont utilisés dans la fabrication des aliments des bêtes. En Suisse, jusqu'en 1996, les placentas, les tumeurs excisées dans les hôpitaux et d'autres tissus humains étaient « recyclés » de cette façon. [...]*

*Au Canada et aux Etats-Unis, aucune loi n'interdit l'usage des chiens et des chats morts dans la fabrication des aliments pour animaux [...]*

*Les sous-produits de l'industrie des céréales sont aussi présents en très grande quantité dans les aliments pour animaux de compagnie. Ils sont, comme les autres, de deuxième, voire de troisième catégorie. Tout ce qui est rejeté pour la consommation humaine pour diverses raisons, comme la présence de moisissure et un taux d'insecticide et de fongicide inacceptable est classé pour consommation animale [...] L'industrie, pour économiser, utilise beaucoup les céréales et les sous-produits dans ses recettes pour les animaux de compagnie. »*

Au Canada et aux Etats-Unis, l'industrie des aliments pour animaux n'est soumise à aucune obligation légale sur le plan sanitaire. Mais que précise la loi européenne en matière de fabrication et d'importation d'aliments industriels pour animaux ? En Europe, la législation sur l'utilisation de produits animaux dans l'alimentation pour bêtes d'élevage et de compagnie est beaucoup plus rigoureuse que de l'autre côté de l'Atlantique : les textes du Parlement européen interdisent notamment l'usage dans tout aliment industriel destiné à la consommation animale fabriqué, importé ou commercialisé en Europe, de produits ou sous-produits issus d'animaux malades ou dont l'origine de la mort est inconnue. La crise de la vache folle, à la fin du vingtième siècle, a également ouvert les yeux des législateurs européens sur le danger mortel que représentait la transgression des règles de la nature. Depuis fin 2002, il est inscrit dans les textes européens<sup>3</sup> qu'alimenter un animal avec la chair de sa propre espèce - référence évidente au cannibalisme organisé en matière d'élevage bovin, où les vaches étaient nourries avec de la farine... de vaches - constituait un risque avéré

<sup>3</sup>Règlement (CE) n° 1774/2002 du Parlement Européen et du Conseil du 3 octobre 2002 établissant des règles sanitaires applicables aux sous-produits animaux non destinés à la consommation humaine, paru au Journal Officiel des Communautés européennes L 273/1 le 10/10/2002



d'épizootie. En conséquence de quoi, le Parlement européen a décidé d'interdire dans tout produit de consommation alimentaire l'usage de produits animaux de la même origine que celle des animaux auxquels l'aliment était destiné. Autrement dit, il est désormais interdit de donner du boeuf à des bovins, non plus que du chien à des chiens ou du chat à des chats. L'utilisation dans l'alimentation humaine ou animale des graisses de restaurant et de produits animaux issus de l'équarissage est également prohibée.

A contrario, la législation européenne - récemment devenue si rigoureuse quant à l'origine des produits et sous-produits animaux destinés à la consommation humaine ou animale - ne prévoit aucune disposition quant à l'usage des produits végétaux dans les aliments pour animaux de compagnie. L'ensemble des produits céréaliers, légumiers ou fruitiers jugés impropres à la consommation humaine - autrement dit les surplus et déchets - sont donc systématiquement recyclés dans les aliments pour animaux.

## Les différents types d'aliments industriels

Le consommateur moyen à la recherche d'une nourriture adaptée à son animal favori est souvent perdu dans la jungle concurrentielle du préfabriqué alimentaire. Il entend parler de *haut de gamme*, d'aliments *spécialisés* pour chiens actifs, chiens sédentaires, chiens âgés, chiots et chiennes gestantes, petits, moyens et grands chiens, parfois même d'aliments conçus pour les besoins précis de telle ou telle race, comme le berger allemand, le yorkshire terrier ou le labrador retriever ! Les mentions portées sur l'emballage de ces produits, quant à leur composition notamment, ne l'aident guère à choisir tant les termes employés sont imprécis ou, à l'inverse, excessivement savants. La plupart du temps, le consommateur s'en remet soit au hasard, soit aux conseils de son vétérinaire ou de son éleveur, soit à la renommée d'une marque. Hors, les choix « aveugles », qu'ils résultent du hasard ou de l'opinion d'un tiers, sont rarement les meilleurs. Il est donc nécessaire d'apprendre à décoder une fiche produit (ordre de lecture, signification des termes employés, différence entre « bas de gamme » et « haut de gamme » etc.).

Avant tout, on distinguera deux grandes familles d'aliments industriels pour animaux: les aliments humides (conserves) et les aliments secs (croquettes) ou semi-humides (soupes). Les conserves de pâtées pour chiens sont constituées à 80% d'eau... ce qui amène leurs utilisateurs à acheter au prix du caviar une alimentation faiblement nutritive. Je ne m'étendrai pas d'avantage sur la qualité nutritionnelle de tels aliments. Une fois que vous aurez lu ce chapitre et saurez ce que recouvrent les différents termes utilisés par les fabricants, il vous suffira d'aller faire un tour au supermarché du coin et de lire la liste des ingrédients d'une de ces pâtées en boîte pour vous faire votre propre opinion.

Les aliments secs ou semi-humides relèvent tous deux d'un même procédé de fabrication. Les ingrédients qui les composent sont extrudés, c'est-à-dire cuits à de très hautes températures jusqu'à déshydratation quasi totale. Lorsque vous ouvrez l'emballage, ils contiennent en moyenne 10% d'humidité. Les aliments dits semi-humides, ou soupes, sont destinés à être réhydratés avec de l'eau chaude avant consommation par l'animal. Certains de ces aliments sont dits « complets » (théoriquement, cela signifie que rien ne doit être ajouté à la ration), d'autres sont des compléments (riz soufflé, flocons de céréales et de légumes) destinés à être mélangés avec des produits carnés (viande fraîche ou pâtées en boîtes). Le danger des soupes réside essentiellement dans le fait qu'elles prennent dans l'estomac un volume important, puisque l'eau fait gonfler les éléments qui la composent. Ce gonflement, en particulier chez les chiens actifs, augmente considérablement le risque de torsion ou retournement d'estomac, pathologie mortelle en l'espace de quelques heures si une intervention chirurgicale n'est pas rapidement pratiquée. Personnellement, c'est un mode d'alimentation que je déconseille formellement aux propriétaires soucieux de la bonne santé de leur compagnon à quatre pattes.

Les aliments secs, appelés « croquettes » par les francophones européens et « moulées » par nos amis canadiens, sont destinés à être servis au chien tel quel. Ce type de produits est aujourd'hui le plus représenté et le plus vendu parmi les différents aliments industriels pour chiens et chats, en raison de son faible coût de fabrication et d'achat (par rapport aux boîtes, tout du moins) et de la facilité de stockage et d'utilisation qu'ils représentent. Il existe une très grande variété de croquettes sur le marché. Certaines sont commercialisées dans les rayons de différentes enseignes de la grande distribution (super et hypermarchés), d'autres ne se trouvent que dans les boutiques spécialisées, les coopératives agricoles ou les cabinets vétérinaires. Les prix, quant à eux, font le grand écart. De 20 centimes d'euros à 10 euros le kg pour certains aliments vétérinaires, il y en a pour tous les portefeuilles. Mais quelle différence existe-il entre ces différents produits ? Concrètement, vous avez sur le marché cinq gammes de croquettes différentes : les aliments bas de gamme, sans mention particulière sur l'emballage quant à leur qualité, les aliments de

milieu de gamme, reconnaissables à la mention « aliment de qualité supérieure » sur l'emballage du produit, les aliments hauts de gamme, portant la mention *premium* ou *super premium* sur l'emballage et les aliments vétérinaires (à ne pas confondre avec les aliments *premium* ou *super premium* distribués par des vétérinaires), à visée thérapeutique (pour chiens souffrant, par exemple, d'insuffisance pancréatique, de troubles rénaux etc.). Vous trouverez facilement des aliments bas et milieu de gamme dans les épiceries de quartier, les superettes et les grandes surfaces, ainsi que dans certaines coopératives agricoles. Les aliments haut de gamme s'achètent dans les animaleries, les grandes surfaces spécialisées, la plupart des coopératives agricoles et les cabinets vétérinaires. Les aliments vétérinaires sont vendus sur prescription médicale, par les vétérinaires uniquement. Leur composition est adaptée à la pathologie de l'animal. Si on exclut les aliments vétérinaires, la différence entre le bas, le milieu et le haut de gamme se situe au niveau du ratio produits d'origine animale et produits d'origine végétale, ainsi qu'au niveau de la qualité nutritionnelle des différents ingrédients. Autrement dit, plus vous montez en gamme, plus vous trouvez de protéines animales dans les aliments et plus la qualité de ces protéines animales est élevée. La qualité des protéines se mesure à leur digestibilité. Plus elles sont assimilables, plus elles profitent à l'organisme de votre chien. De manière générale, les protéines de meilleure qualité sont fournies par la viande, c'est-à-dire la chair, ou muscle, de l'animal. Pour mieux comprendre, il est essentiel de connaître la signification des termes les plus fréquemment employés par les industriels, ainsi que les obligations légales des fabricants en terme d'information produits.

## La composition des aliments industriels

La composition des aliments industriels pour animaux varie en fonction des marques, des processus de fabrication et de conditionnement (conserves, soupes, croquettes), mais surtout des gammes de produits. Dans un aliment dit « haut de gamme », vous ne devriez jamais trouver, par exemple, de sous-produits animaux. Le terme **sous-produits** désigne les résidus des produits destinés à la consommation humaine; à savoir pour les céréales : les enveloppes, les brisures, les grains abîmés, moisissés, pollués chimiquement etc. et pour les matières animales : les becs, plumes, cornes, sabots, fourrure, nageoires etc. Outre leur provenance douteuse et leur taux de toxicité parfois plus élevé que cela n'est légalement toléré en matière de consommation humaine, ces produits secondaires contiennent des protéines de piètre qualité et sont faiblement nutritifs. La viande et les céréales entières leur sont toujours préférables. Le terme **hydrolysats** désigne des matières animales décomposées par l'action de l'eau. Ils forment une pâte incorporée par la suite au reste de la préparation pour cuisson. Les hydrolysats incorporés aux aliments pour animaux de compagnie sont fabriqués à partir de sous-produits. Le terme **farine** désigne une poudre issue du broyage de matières animales ou végétales. De la qualité de ces matières premières dépend la qualité de la farine. Pour ce qui est des farines animales, les farines dites « de viande » sont évidemment préférables aux autres. Les appellations imprécises, tel que « farine de volaille » ou « farine de poisson », cachent l'usage de sous-produits. En dernière intention, vous verrez fréquemment apparaître sur les informations produits un certain nombre de mots savants, incompréhensibles pour qui n'a pas suivi des études de chimie. Ces mots désignent des éléments ajoutés en bout de fabrication, tel que les vitamines de synthèse (riboflavine, biotine, choline etc.), les minéraux (oligo-éléments), les colorants (E100 à E180), les exhausteurs de goût (E620 à E837 et E950 à E959), les antioxygènes (E300 à E399), les agents de texture (E322 à E578) et les conservateurs (E200 à E297). En matière d'aliments industriels pour animaux, les produits garantis sans colorant ni conservateur chimique se font rares. Lorsqu'un aliment sec pour animal est exempt de colorant et préservé à l'aide de conservateurs naturels (vitamines E, par exemple), cette indication apparaît clairement sur l'emballage. Ce n'est pas systématiquement le cas pour l'usage des OGM, mais la loi est en cours de modification et les fabricants d'aliments pour animaux se verront bientôt obligés d'indiquer sur l'emballage de leurs produits la présence ou l'absence d'OGM.

Les fabricants ont pour obligation de faire figurer sur l'emballage de leurs produits la liste des ingrédients qui le composent. Ces ingrédients doivent être mentionnés dans un ordre décroissant d'importance quantitative, autrement dit, du plus présent au moins présent. Si nous gardons à l'esprit que le chien est un carnivore, le premier ingrédient à apparaître dans la rubrique « composition » devrait être une source de protéines animales. Un aliment dont le premier ingrédient est un ingrédient d'origine végétale ne peut en aucun cas répondre aux besoins d'un carnivore domestique. C'est pourtant le cas de la totalité des aliments « bas de gamme », commercialisés via la grande distribution. Ces produits d'origine végétale sont essentiellement des céréales, qui représentent pour les industriels une source de protéines et de fibres à bas prix.

Mais attention : le simple fait de voir apparaître en haut d'une fiche produit une source de protéines animales, comme le poulet, l'agneau, la farine de viandes ou le saumon, ne doit pas leurrer le

consommateur. En effet, les grands fabricants d'aliments industriels pour animaux - en particulier lorsqu'ils commercialisent des produits à des prix très élevés sous l'appellation « aliments de qualité supérieure », « premium » ou « super premium » - choisissent de faire apparaître séparément, dans la liste des ingrédients, chaque sorte de céréales (maïs, blé, riz, soja etc.)... ce qui a pour effet d'empêcher l'acheteur potentiel d'évaluer la teneur totale en céréales du produit. A l'inverse, ces mêmes fabricants regroupent généralement les ingrédients d'origine animale sous des termes génériques (*protéines de volailles, graisses animales* etc.) afin de pouvoir les faire apparaître en début de liste et donner ainsi l'impression à l'acheteur que ces aliments contiennent plus de produits animaux que de produits céréaliers. En réalité, l'immense majorité de ces aliments dits « haut de gamme » contiennent en moyenne un taux de céréales deux fois supérieurs à celui des produits d'origine animale. Et en tout état de cause, la totalité des préfabriqués alimentaires secs pour chiens contiennent plus de céréales que de produits et sous-produits animaux.

Un des géants internationaux de l'industrie alimentaire pour animaux de compagnie annonce fièrement sur l'emballage d'un de ses produits phares dits « haut de gamme » que ce dernier comprend 33% de poulet et de dinde... les 67% restant étant composés de céréales, d'additifs chimiques et de compléments alimentaires. En moyenne, la proportion de produits carnés (graisses, farines et sous-produits éventuels compris) entrant dans la composition d'un aliment sec pour chien varie de 10% à 35% selon les marques et les gammes. Mais alors, que signifient les mentions de type « riche en viande » sur les emballages de certains produits ? Disons simplement que le législateur n'a pas la même définition du mot « riche » que notre dictionnaire... Pour avoir le droit de déclarer son produit « riche en poulet », « riche en poisson » ou « riche en viande », le fabricant doit intégrer de 14 à 25% de cet ingrédient à son produit fini. Les mentions de type « poulet et riz », ou « agneau et riz » vous garantissent, quant à elles, que le produit contient plus de 26% de poulet et riz mélangés, ou d'agneau et riz mélangés.

Hors, tous les spécialistes de nutrition animale s'accordent à dire - comme on l'a vu dans le chapitre précédent - que le chien est un carnivore. C'est dire que les fabricants d'aliments pour animaux sont passés maître dans l'art de la communication. En effet, avec un peu d'esprit critique, on s'aperçoit à la lecture des chapitres « *alimentation* » de nombreux ouvrages consacrés aux chiens, que les propos tenus par la très grande majorité de leurs auteurs sur le sujet sont totalement contradictoires. Les auteurs de ces articles, pour la plupart des journalistes animaliers, des éleveurs ou des vétérinaires, commencent généralement par expliquer que les chiens ont la machoire et le système digestif d'un carnivore, leur permettant de digérer les os. Ils développent ensuite leur propos en expliquant que les protéines constituent les nutriments les plus importants du régime d'un chien et que les protéines de meilleure qualité sont celles d'origine animale. Ils affirment en conséquence très logiquement que le régime alimentaire d'un chien doit contenir de la viande en plus grande quantité que tous les autres ingrédients. Et en conclusion... ils préconisent l'usage des aliments secs industriels, dont on vient de voir qu'ils contiennent de 60 à 80% de céréales!!! Voici par exemple ce que l'on peut lire dans un ouvrage consacré au chien de berger belge malinois :

*« On considère dorénavant que les protéines d'origine animale, et notamment celles provenant de viandes ou de graisses, sont les meilleures pour l'alimentation du chien. Elles seront donc à préférer aux protéines végétales, dont certaines sont connues pour favoriser certaines allergies de type alimentaire. [...] Cela étant, l'immense majorité des professionnels du chien de par le monde ont choisi de s'en remettre aux énormes progrès récemment accomplis par la diététique animale, qui propose aujourd'hui la meilleure alimentation que vous puissiez raisonnablement offrir à votre chien. Quels que soient la taille, l'âge, le degré d'activité et l'état de santé de votre animal, il existe un aliment complet industriel pour lui. »<sup>4</sup>*

Un second exemple, extrait quant à lui d'un livre sur le schnauzer :

*« La viande est la base d'une bonne alimentation pour un chien. [...] Ces derniers temps, il est d'usage d'utiliser des aliments tout prêts secs, déjà équilibrés par leur producteurs. Dans le domaine alimentaire, mieux vaut ne pas laisser nos chiots servir de cobaye et donc opter pour les aliments tout prêts dont on connaît l'origine et dont les références sont irréfutables. »<sup>5</sup>*

Ces deux exemples démontrent l'efficacité de la stratégie commerciale et publicitaire des grands groupes de fabricants d'aliments pour animaux, qui arrivent à convaincre contre toute évidence une majorité de consommateurs, y compris parmi les professionnels du chien, que leurs produits sont la solution la mieux

<sup>4</sup>Le Malinois, Claire Dupuis, Editions De Vecchi, 1998, p. 139 et 141

<sup>5</sup>Le Schnauzer, A. Franco, Editions De Vecchi, 1999, p. 102 et 105

adaptée à nos compagnons à quatre pattes. Si depuis la crise de la vache folle, l'idée que l'on a pu nourrir des herbivores avec de la viande nous horrifie, nous trouvons en revanche normal d'offrir à un carnivore comme le chien une alimentation d'herbivore contre-nature, puisque l'alimentation industrielle pour chiens est essentiellement constituée de céréales, c'est-à-dire de produits végétaux.

## Les conséquences d'une alimentation industrielle sur la santé de nos animaux

Le propre des aliments industriels est d'être fabriqué en série. Malgré de prometteuses mentions sur l'emballage, ils ne sauraient donc être adaptés aux « besoins spécifiques de chaque chien ». A l'heure actuelle, bon nombre de chiens souffrent de problèmes de peau plus ou moins importants toute leur vie durant, de simples démangeaisons aux eczéma chroniques. Ces problèmes cutanés peuvent être les symptômes de différentes pathologies ou agressions extérieures, telle que la pollution, les insecticides, des champignons (teigne) ou des parasites externes (gale, puces, aoûtats), ou bien encore des allergies alimentaires. Avec l'allergie à la salive de puce - se manifestant chez les chiens non ou mal déparasités - les allergies alimentaires sont les causes les plus fréquentes d'eczéma chronique chez le chien. Ce sont aussi les plus fréquemment sous-diagnostiquées par les vétérinaires; et la plupart des maîtres, démunis face au problème de leur animal, finissent par se résigner à des traitements à vie plus ou moins lourds, de la simple lotion apaisante aux injections de cortisone. Pourtant, une mauvaise qualité du poil, des pellicules, un prurit généralisé persistant apparus sans qu'aucune pathologie ou agent extérieur n'ait pu être identifié doit faire penser à une hypersensibilité alimentaire. Cela est d'autant plus vrai si l'on vient de modifier la marque ou le régime alimentaire de son compagnon à quatre pattes, même si, comme chez les humains, une allergie peut survenir à n'importe quel moment de l'existence, parfois sans qu'il y ait eu modification de l'environnement ou des habitudes alimentaires.



Repas

Quelle est la cause physiologique d'une manifestation allergique ? Une manifestation allergique est un phénomène de rejet de l'organisme, qui cherche à expulser une substance qu'il ne reconnaît pas et qu'il juge en conséquence nocive. L'allergie n'est donc qu'une réaction protectrice du corps contre un envahisseur.

On sait que la cuisson prolongée des aliments à de hautes températures modifie leur structure chimique en profondeur. Hors, les aliments industriels pour chiens sont cuits longtemps à de très hautes températures (100° et plus). Certains chiens, suite à l'absorption de ces molécules chimiques rendues étrangères par la cuisson, vont développer une réaction allergique. Une alimentation naturelle crue, ou très légèrement cuite, permet de remédier au problème. Hormis ce facteur potentiellement allergisant, les effets néfastes de la surcuisson dans l'alimentation canine n'ont jamais été scientifiquement étudiés. Si on soupçonne depuis plusieurs années la cuisson excessive des aliments d'être la cause de cancers chez l'être humain, aucun chercheur ne s'est posé la question de savoir ce qu'il en était des effets de cette surcuisson sur la santé de

nos animaux domestiques.

Ce que l'on sait en revanche, c'est que la cuisson rend la viande moins assimilable pour le chien, car elle détruit une grande partie des éléments naturels qu'elle contient.

Les enzymes digestives présentes dans la viande crue facilitent la digestion et, avec les anti-oxydants, aident à lutter contre les effets du vieillissement. Ces enzymes et ces anti-oxydants sont entièrement détruits par la cuisson. La destruction des enzymes contenues dans la viande fraîche entraîne une fatigabilité accrue des organes digestifs, cause de pathologies comme l'insuffisance pancréatique, le diabète ou la pancréatite. L'altération des anti-oxydants, quant à elle, accélère le vieillissement et favorise l'apparition des maladies dégénératives qui y sont associées, comme le cancer, les maladies rénales et cardiaques ou l'arthrite.

Enfin, la cuisson détruit totalement les vitamines fragiles, comme les vitamines A, B et C, essentielles au bon fonctionnement de l'organisme. Ces vitamines, les fabricants d'aliments industriels doivent donc les recréer synthétiquement pour les incorporer à leur produit en bout de chaîne. Parmi les vitamines de synthèse utilisées aujourd'hui existe la vitamine K3 ou ménadione. La vitamine K, essentielle au processus de coagulation sanguine, ne se trouve à l'état naturel que dans une très petite quantité d'ingrédients, raison pour laquelle les fabricants utilisent sa forme synthétique. Il faut pourtant savoir que la ménadione est connue pour ses effets toxiques sur le foie. A telle enseigne que son usage dans les produits destinés à la consommation humaine a été strictement interdit par plusieurs gouvernements dans le monde.

## L'excès de céréales

Indépendamment des transformations chimiques induites par la cuisson et l'ajout de compléments de synthèse, la nature même des matières premières utilisées pour la fabrication des aliments industriels est à la source de nombreux troubles digestifs. Les flatulences quotidiennes, la mauvaise haleine, une très forte odeur de fermentation au niveau des selles, des selles malformées, parfois jusqu'aux diarrhées chroniques, sont les symptômes courants d'une intolérance digestive. De très nombreux chiens présentent ce type de symptômes à des degrés divers et leurs maîtres, en l'absence d'informations, considèrent souvent comme normal l'odeur pestilentielle qu'émet leur animal lorsqu'il excrète des gaz ou de la matière. En réalité, ces troubles sont le signe d'une hypersensibilité digestive extrêmement fréquente aux céréales comme le soja, le blé et le maïs, produits qui constituent la base protéinée et fibreuse des aliments préfabriqués pour chiens. Quelles conséquences l'ingestion massive de céréales a-t-elle sur la santé de nos chiens ? Indépendamment des réactions allergiques qu'elles peuvent provoquer, les céréales contiennent une grande quantité d'hydrates de carbone (glucides) qui modifient le PH de l'estomac (font baisser l'acidité), augmentent la fermentation intestinale (favorisent le développement de parasites internes et la prolifération des gaz) et rallongent le processus digestif (d'où une stagnation des aliments dans le tractus digestif qui constitue un risque accru de pathologies graves comme les torsions d'estomac et les cancers). En effet, comme on l'a vu dans le chapitre précédent (*Eléments de biologie canine*), la transformation des hydrates de carbone en sucre demande au pancréas du chien un effort très important. Lorsqu'un chien mange quotidiennement une grande quantité de céréales, son pancréas travaille jour après jour des heures durant. Il s'use et se fatigue prématurément, d'où l'apparition fréquente et plus ou moins précoce d'inflammations du pancréas pouvant conduire à une insuffisance chronique et à la mort de l'animal. L'insuffisance pancréatique est d'autant plus redoutable que ses symptômes (selles malformées, pâles et nauséabondes, soif intense, fatigabilité accrue) sont souvent peu spectaculaires et n'amènent pas le maître à consulter en temps et en heure. Elle est donc souvent mal ou non diagnostiquée, alors qu'une alimentation adaptée pourrait prolonger dans de bonnes conditions la vie du chien qui en souffre, de quelques mois à plusieurs années pour les cas les plus précoces. Il n'est jamais trop tard pour bien faire : les régimes maison, à condition qu'ils soient alors élaborés avec l'aide d'un vétérinaire, sont particulièrement aptes à répondre aux besoins d'un chien malade, tout simplement parce que, contrairement aux aliments tout prêts, ils permettent de s'adapter à la problématique de chaque individu.

## La perte de l'instinct de choix

Un autre problème lié à l'alimentation commerciale d'un chien, c'est la perte de l'instinct de choix, qui fait qu'un animal sauvage va naturellement privilégier les produits dont son organisme a besoin. Les aliments préfabriqués contiennent différents exhausteurs de goûts, dont une quantité de sel souvent supérieure à ce

qui est nécessaire à l'organisme. La cuisson participe d'ailleurs grandement à l'exhalaison des saveurs alimentaires. Le chien apprécie ses croquettes ou ses boîtes car leur odeur et leur goût créent une dépendance comportementale. C'est une forme d'addiction qui favorise la vente des aliments industriels, car les maîtres se fient tout naturellement au bon appétit de leur animal.



Boxer

## Le risque de déséquilibre nutritionnel

Un célèbre fabricant français d'alimentation industrielle pour chiens et chats a publié sur son site Internet un texte intitulé « *Les dangers de la viande crue* ». Ce texte reprend pêle-mêle l'idée que la viande crue contient des micro-organismes dangereux pour l'homme et le chien, qu'un régime composé de viande crue et d'aliments végétaux n'offre qu'un piètre équilibre nutritionnel - mais reconnaît en même temps que le régime d'un canidé à l'état sauvage, qui mange la viande de ses proies, ainsi que les os et les abats, « ressemble à une diète équilibrée » - et enfin que les bienfaits supposés de la viande crue sont de l'ordre du mythe, un « mythe soudainement apparu » qui ne reposerait sur aucun fondement scientifique.

Si j'ai jugé utile de reprendre les grandes lignes de ce document, c'est parce qu'il reprend les craintes et les interrogations qui s'imposent fréquemment à un Barfer débutant. Il constitue donc un excellent support à un début de réflexion sur le sujet. Reprenons les éléments de ce texte un par un. Les micro-organismes contenus dans la viande crue, tout d'abord. Le milieu gastrique d'un canidé qui vient d'ingérer de la nourriture a un PH très bas (1 contre 2 à 5 chez l'être humain<sup>6</sup>), c'est-à-dire qu'il est extrêmement acide. Cette acidité crée un milieu défavorable au développement de la plupart des mauvaises bactéries et parasites internes qui peuvent se trouver dans les produits crus d'origine animale. En fait, l'agressivité du suc gastrique et des mouvements péristaltiques de l'estomac d'un carnivore permet une désagrégation rapide des aliments, puisque la totalité du processus de digestion, chez un canidé ingérant des aliments biologiquement adaptés à sa nature, dure de 4 à 6 heures, contre 10 à 15 heures pour celui qui est nourri à l'alimentation industrielle. Bactéries et parasites internes n'ont donc que peu de temps pour « faire leur nid » dans l'organisme de leur hôte potentiel. Ce qui ne signifie pas que le risque est nul. Certains adeptes de la diète BARF pêchent par excès d'enthousiasme en affirmant que le risque de pathologie liée à l'ingestion de viande crue est égale à zéro, ce qui est faux. Le risque zéro n'existe pas, quel que soit le domaine considéré, d'où l'importance de se documenter correctement avant de faire le choix de nourrir son compagnon à quatre pattes de telle ou telle manière. Sachez cependant que de récentes études statistiques (cf. dans ce chapitre le paragraphe *Etudes et Statistiques*) ont démontré que le risque de pathologies graves lié à l'ingestion d'aliments industriels était plus élevé que le risque de pathologies graves lié à l'ingestion de produits frais. Les désordres liés à la consommation de nourriture industrielle sont plus insidieux car ils évoluent souvent de manière asymptomatique et ne sont décelables que sur le long terme, voilà tout.

Un bon équilibre nutritionnel est fondamental pour la santé et la longévité de nos animaux (et pour la nôtre !). S'il est exact de dire qu'une ration ménagère qui serait composée uniquement de viande crue

---

<sup>6</sup>En fonction de l'âge : les nourrissons ont un PH gastrique proche de la neutralité, qui se situe à 7

(muscle) et de légumes ou de céréales serait déséquilibrée et conduirait à occasionner des carences dans l'organisme, la diète BARF, qui inclue tous les éléments dont se nourrit un canidé à l'état sauvage, permet d'apporter à son chien l'ensemble des nutriments nécessaires à son développement et au maintien d'une bonne santé. Tout comme les canidés sauvages, le chien Barfer ingère de la viande mais aussi des os, des abats, des végétaux (légumes, fruits) et, selon les écoles, des compléments alimentaires (oeuf, algues, levure de bière etc.). Comme le souligne Manon Bonneau dans son livre « *Viande à Chien* », les clefs d'un bon équilibre nutritionnel sont la « variété » et la « modération ». Alors même que les géants de l'industrie alimentaire pour animaux essaient de nous convaincre que manger chaque jour la même chose tout au long d'une vie est bon pour la santé, il ne faut pas perdre de vue que seule une alimentation variée permet de couvrir l'ensemble des besoins de l'organisme des mammifères, qu'ils soient omnivores, carnivores ou herbivores. Les antilopes ne mangent pas toujours la même espèce de plante, de même que les loups ne chassent pas qu'une seule sorte de gibier. Pourquoi, dans ce cas, considérer que le chien doit toujours manger la même sorte de boîte ou de croquettes ? La réponse est simple. Les industriels de l'alimentation canine nous ont convaincus, à grands renforts de publicité, que le système digestif du chien, contrairement au nôtre, ne supportait pas les changements d'alimentation. La variété et le changement seraient la cause de désordres digestifs en tout genre et donc l'ennemi de la santé de nos compagnons à quatre pattes... Oui, me direz-vous, mais « la dernière fois que j'ai donné à mon chien une nouvelle marque de croquettes, il a été malade. Mon vétérinaire m'a d'ailleurs confirmé que modifier le régime alimentaire de mon chien risquait de le rendre malade... ». Réfléchissons ensemble. Si on élevait sur plusieurs générations des enfants humains en leur donnant pour seule nourriture le même condensé pré-fabriqués de céréales jour après jour, il y a fort à parier qu'ils tomberaient malades de se voir proposer soudain un fruit frais ou une côtelette d'agneau... Cela ne signifierait pas que leur organisme est biologiquement inadapté à la digestion des fruits ou de la viande, mais que leur système digestif, jusqu'ici privé de ces éléments pourtant essentiels à leur bonne santé, a besoin d'un temps de réadaptation pour réapprendre à les exploiter. Le processus est le même pour nos chiens domestiques, nourris aux aliments industriels depuis vingt-cinq<sup>7</sup> générations. Personnellement, comme des milliers de Barfers à travers le monde, je donne à mon chien des repas composés chaque soir d'aliments différents : cuisses de poulet, foies de volailles et purée de tomates et d'épinards un soir, coeur et queue de veau, purée de salade, de carotte et de pommes vertes un autre soir etc. Et depuis qu'il bénéficie de ce régime, il n'a plus jamais eu de désordres digestifs.

Je terminerai ce paragraphe par une invitation à la réflexion. Pour convaincre leurs clients de leur rester fidèles, les fabricants industriels avancent le fait qu'il n'existe aucune "preuve scientifique" que les régimes à base de viande crue conviennent à un chien. Tous les canidés - chiens, loups, coyotes, renards - se nourrissent de viande crue depuis la nuit des temps : est-ce vraiment à la nature de prouver qu'elle a raison ?

## **La moindre résistance du système digestif face aux changements de régime**

L'idée que le système digestif d'un chien est incapable de s'adapter aux variations alimentaires est relativement récente. En fait, sa progression a suivi l'expansion du marché des aliments industriels pour animaux domestiques... Pour preuve, voici ce que l'on pouvait lire en 1924 - soit une trentaine d'année avant l'apparition des aliments industriels pour chiens - dans un hors-série du mensuel *Vie à la Campagne* intitulé *Le Parfait Vétérinaire Chiens et Chats* :

*"Variez souvent la nourriture pour stimuler l'appétit et les fonctions digestives. Retenez qu'un régime uniforme provoque le dégoût des aliments et exerce une action dépressive sur le fonctionnement stomacal et intestinal."<sup>8</sup>*

Car voilà bien un autre problème de l'alimentation industrielle pour animaux : un chien nourri jour après jour avec le même produit voit la faculté d'adaptation de son système digestif s'amenuiser très rapidement... ce qui explique la fragilité digestive de la majorité des chiens domestiques : vomissements et diarrhée dès que l'animal avale un aliment inconnu comme des restes de tables, des déchets divers rencontrés au cour d'une promenade, voire une nouvelle marque d'aliment industriel... Un chien habitué dès son jeune âge à manger des aliments variés peut plus facilement supporter de tels écarts de régime et voit son système digestif et immunitaire se renforcer.

---

<sup>7</sup>on estime qu'une génération de chien couvre 2 à 3 ans, contre 25 ans chez l'être humain

<sup>8</sup>*Vie à la Campagne*, numéro extraordinaire *Le Parfait Vétérinaire Chiens et Chats*, juin 1924, p. 8



## Les parodontoses (pathologies dentaires)

Plaque dentaire, tartre, déchaussement des dents etc. D'après le vétérinaire australien Tom Lonsdale, 85% des chiens et chats nourris à l'alimentation industrielle développeraient une parodontose.



Dents abimées par le tartre

D'où l'utilité pour le chien de ronger des os crus qui, lorsqu'ils sont charnus (c'est-à-dire entourés de viande), présentent beaucoup moins de risques d'accidents digestifs que certains articles en peau de buffle ou en corne vendus dans le commerce. A noter : les croquettes ne permettent pas cet entretien des dents, d'abord parce que la plupart des chiens les avalent sans mâcher, ensuite parce que contrairement à ce qu'affirment certaines publicités, leur texture n'est pas assez dure pour avoir une action mécanique abrasive sur la plaque dentaire.

## Etudes et statistiques

La nourriture cuite conserve suffisamment d'éléments nutritifs pour garder un chien en vie sans problème de santé apparents, parfois pendant plusieurs années. Le maître du chien suppose donc que cette alimentation convient à son compagnon animal. Il oublie que c'est bien souvent sur le long terme que les effets de l'alimentation se voient sur l'organisme. Il est normal qu'un chien d'un ou deux ans présente toutes les apparences d'une bonne santé, quel que soit son type d'alimentation : mais si l'organisme d'un jeune chien est parfaitement en mesure de compenser d'éventuels déséquilibres nutritionnels, il n'en va pas de même lorsque l'animal prend de l'âge. Un chien dont l'organisme a accumulé des carences et des toxines depuis son jeune âge est fragile face à la maladie et a une espérance de vie réduite. Les cancers, l'arthrite, les troubles rénaux, cardiaques et pancréatiques apparaissent fréquemment chez ces chiens dès l'âge de 8 ans, parfois même beaucoup plus tôt.

Si l'idée d'aller à l'encontre des conseils de votre vétérinaire vous inquiète, sachez qu'il existe de nombreux professionnels à travers le monde qui nourrissent leurs animaux de cette manière depuis plusieurs années. Le professeur Pitcairn, le professeur Strombeck, les docteurs Billinghamurst et Lonsdale, le docteur Plechner et bien d'autres sont des professionnels reconnus de la santé animale. Des éleveurs de toutes races à travers le monde, du pinscher au rottweiler en passant par le berger belge, le dogue allemand, le schnauzer, le bouvier des Flandres ou encore le dobermann, ont nourri et continuent à nourrir de cette façon plusieurs générations de champions ou de simples toutous de compagnie.

Pour vous aider à vous forger votre propre opinion, vous trouverez ci-dessous les compte-rendus de quatre études et un article sur le sujet de l'alimentation canine :

*Etude publiée dans le « Journal of American Veterinary Medicine » du 5 mars 2001 (auteurs : Lisa M. Freeman, DVM, PhD, DACVN et Kathryn E. Michel, DVM, MS, DACVN) :*



Cette étude portait sur l'équilibre nutritionnel et la sécurité sanitaire de différentes rations alimentaires pour chiens. J'insiste sur le terme de « ration » et non de « régime », car l'analyse alimentaire n'a porté, pour chacun des régimes considérés, que sur une seule et unique ration. 6 rations alimentaires ont été analysées : 3 rations ménagères crues (diète BARF, diète Volhard, diète Ultimate) et 3 rations industrielles (boîte, croquettes). Voici comment les auteurs de cette étude présentent leurs travail :

*"De nombreux arguments existent des deux côtés du problème [alimentation industrielle/alimentation ménagère crue] et ni l'un ni l'autre parti n'a à ce jour fourni de preuves que ces arguments étaient valides : nous nous sommes intéressés aux questions relatives à la nutrition et à la sécurité des régimes de nourriture crue, mais avons hésité à faire des recommandations en raison des lacunes de l'information scientifique. En conséquence, notre but était d'évaluer objectivement si les régimes de nourriture crue préparés par des propriétaires de chien standard étaient sains et nutritionnellement équilibrés."<sup>9</sup>*

L'analyse nutritionnelle a été conduite en références aux normes établies par l'AAFCO (équivalent de la FACCO française). La première constatation a été que les 6 rations analysées avaient une biodisponibilité<sup>10</sup> de 100%. Les 6 rations analysées ont en revanche révélé des carences en sels minéraux comme le calcium, le potassium et le zinc et une survitamination en vitamines A, D et E.

L'analyse bactérienne des 3 régimes ménagers crus a quant à elle révélé une très forte concentration de bactéries (de 45 000 à 760 000 selon les rations). Ces trois rations étaient exemptes de salmonelles, mais l'une d'entre elles était porteuse de la dangereuse bactérie E-Coli O157:H7.

Les auteurs de cette étude soulignent que les risques liés à la prolifération des bactéries, en particulier pour les propriétaires, ne doivent pas être négligés dans les maisons où vivent des personnes immunodéprimées.

Notons au passage avec regret que les auteurs de cette étude n'ont pas jugé utile d'effectuer cette même analyse bactérienne sur les 3 rations industrielles... Cet "oubli" pose des limites à une exploitation objective des résultats, puisque nous savons aujourd'hui que la présence de salmonelles a été détectée dans des aliments préfabriqués pour animaux lors de contrôles sanitaires.

Il est malgré tout incontestable que les produits crus contiennent beaucoup plus de bactéries que les aliments cuits. Comme on l'a vu plus haut, le système digestif d'un chien en bonne santé est parfaitement apte à les éliminer.

L'évaluation de l'équilibre nutritionnel des 6 "régimes" (terme employé par les auteurs) mérite en revanche un commentaire plus complet. Il est en effet très surprenant d'apprendre que les auteurs de cette étude ont décidé d'effectuer cette dernière suite à la parution de l'ouvrage de Ian Billinghurst "Give Your Dog a Bone". Si on considère qu'ils l'ont effectivement lu, ils ont visiblement négligé un des points clefs du régime. Même si dans cette étude, la ration BARF était celle des 6 rations qui se rapprochait le plus des recommandations AAFCO en terme d'équilibre nutritionnel - sans toutefois les atteindre - il nous faut rappeler un principe fondamental des régimes ménagers crus. Il est impossible d'évaluer à partir d'une seule ration l'équilibre nutritionnel d'un régime ménager cru dans son ensemble. Un des principes du BARF est précisément de varier les aliments jour après jour afin de couvrir l'ensemble des besoins nutritionnels du chien sur un laps de temps plus ou moins long (de une à trois semaines, en général). Si nous devons nous-même manger « équilibré » à chaque repas, nous consommerions chaque jour 5 fruits et légumes frais, un septième d'oeuf (= 1 oeuf par semaine), de la viande, un peu de poisson, 1 produit laitier, une céréale associée à une légumineuse etc. Ce que nous ne faisons pas ! Mais nous atteignons un équilibre nutritionnel correct sur plusieurs jours, en mangeant chaque jour des aliments différents : c'est pour cette raison que la variété alimentaire est une des clefs d'une bonne santé (le point commun des centenaires : ils ont mangé varié durant toute leur vie !<sup>11</sup>). Manger varié permet de ne manquer d'aucun élément, qu'on va aller puiser dans une variété d'aliments. Un régime industriel, à l'inverse, ne permet pas de compenser les éventuels manques ou excès d'une ration : si un aliment préfabriqué n'est pas parfaitement équilibré (et aucun des 3 aliments industriels analysés dans cette étude ne l'était), le chien qui mange ce même aliment jour après jour développe des carences, nuisibles à plus ou moins long terme. Le terme de « besoins nutritionnels » est d'ailleurs assez hasardeux : il n'existe aucune donnée scientifique sur les besoins nutritionnels optima d'un chien, pas plus que sur ceux d'un être humain... Tout n'est que supposition et « à peu près ». Y compris,

<sup>9</sup>NDA : traduit de l'anglais par l'auteur

<sup>10</sup>Potentiel d'assimilation des nutriments présents dans un aliment

<sup>11</sup>Source : *la Diététique de la Longévité*, Dr Dominique Lanzmann-Petithory

d'ailleurs, les normes standardisées de l'AAFCO, qui ont servi de références aux auteurs de cette enquête. Ne perdons jamais de vue que chaque individu est différent et a donc aussi des besoins différents. Le meilleur moyen de ne pas se tromper est donc de varier les aliments, en s'adaptant aux particularités physiologiques de son chien.

Le réel intérêt de cette étude est que ses auteurs reconnaissent en conclusion qu'il n'existe aucune preuve scientifique qu'une alimentation industrielle est meilleure pour la santé d'un chien qu'une alimentation ménagère. Par conséquent, ils se déclarent incompétents à conseiller aux propriétaires d'animaux familiers une alimentation industrielle ou une alimentation ménagère, se bornant à recommander la cuisson des aliments dans les régimes ménagers pour limiter les risques infectieux (je ne réaborderai pas le sujet des risques bactériens et de la cuisson des aliments, qui a déjà été abordé plus haut... et sera réabordé plus bas).



Un repas sain partagé

### **Les chats de Pottenger :**

Voici une célèbre étude, menée par le Docteur Francis Pottenger entre 1932 et 1942. Cette étude sert encore aujourd'hui de cas d'école aux diététiciens du monde entier. Le Docteur Pottenger avait constitué plusieurs groupes de chats (900 animaux au total), certains nourris à l'alimentation cuite, d'autres nourris à l'alimentation crue (viande fraîche). Ses observations sur 10 ans furent édifiantes. Les chats nourris au cuit étaient plus agressifs et développaient des pathologies similaires à celles que développent les êtres humains, alors que les chats nourris au cru étaient calmes et en bonne santé.. Plus tard, il fit passer un certain nombre de chats malades d'une alimentation cuite à une alimentation crue, alors qu'il laissa une autre partie des chats malades à l'alimentation cuite : les chats nourris à l'alimentation crue guérissaient, ceux nourris à l'alimentation cuite décédaient. Au terme de cette étude, le Docteur Francis Pottenger mit en avant les effets destructeurs de la cuisson sur des éléments nutritifs "vivants" essentiels à l'organisme.

### **Les rats de Mc Carrison :**

Mc Carrison est un chercheur connu pour ses études, au début du XXe siècle, sur la longévité de la peuplade Hunza (Himalaya), génératrice de centenaires. L'élément clef du régime alimentaire des Hunza se trouve dans la consommation d'aliments dit « vivants » (living food), autrement dit de végétaux, de fruits et d'un peu de viande crus contenant encore leurs propres enzymes, car consommés au naturel, c'est à dire non transformés ou cuisinés. Il soumit à ce régime un groupe de rats, tandis que d'autres groupes témoins étaient alimentés avec des produits cuits. Vingt-sept mois plus tard, les rats bénéficiaires du régime Hunza étaient totalement exempts de maladie et ne présentaient aucun signe d'altération organique, à l'inverse des rats des groupes témoins.

**« Enquête alarmante : la malbouffe fait aussi des ravages chez nos compagnons préférés » (Le Quotidien de Namur, Belgique) :**

Cette enquête est beaucoup plus récente (2005) et a été menée sur 700 chiens par le vétérinaire belge Gérard Lippert avec l'appui de Vétérinaires Sans Frontières. Cette enquête a démontré que l'influence des conditions de vie (vie citadine ou rurale, sédentaire ou sportive etc.) sur la santé et la longévité des chiens était quasiment nulle. Elle a en revanche permis de faire la constatation suivante : les chiens nourris de rations ménagères avaient une espérance de vie supérieure de 30% à ceux nourris avec des aliments industriels, soit une durée de vie moyenne de 10 ½ ans pour les chiens nourris avec des aliments industriels contre 13 ½ ans pour ceux nourris avec des rations ménagères. Les chiens nourris avec une alimentation mixte (industrielle et ménagère) avaient une durée de vie moyenne de 11 ½ ans.

Note personnelle : la centaine de témoignages que j'ai moi-même recueillie au début de ma vie de maître-Barfer a corroboré ces résultats.

**Le plus vieux chien du monde ?**

Pour l'anecdote, voici ce que nous rapporte en 2005 le vétérinaire Honey Nelson dans le *Sydney's Daily Telegraph* (édité par *The Associated Press*) :

*« Un bâtard de 26 ans, vivant dans une famille aborigène va peut-être devenir le plus vieux chien vivant du monde. Un croisé de bouvier-bull-terrier atteindra prochainement l'âge de 27 ans (équivalent de 189 ans chez l'être humain). [...] Le propriétaire de ce chien prénommé Jerry attribue sa longévité à un régime à haute teneur en protéines animales issues de la faune sauvage locale. Jerry a grandi en mangeant du kangourou, du lapin et de l'emeu, aussi bien que des restes de table. »<sup>12</sup>*

Et non des boîtes ou des croquettes...

Si vous choisissez malgré tout de nourrir votre chien à l'aide d'aliments industriels, je vous invite à choisir la marque et la gamme en fonction des éléments que nous venons de voir et non sur la bonne réputation d'un produit ou les conseils d'un tiers. Autrement dit, excluez d'emblée les aliments humides (boîtes) et semi-humides (soupes), remplis de sous-produits animaux et végétaux et de produits chimiques (exhausteur de goût, colorant etc.). Évitez également les produits dont le premier ingrédient ne serait pas de la viande ou de la farine de viande. Idéalement, choisissez un produit dont les deux premiers ingrédients sont des produits animaux, garanti sans colorant, sans conservateurs chimiques et dont tous les ingrédients (y compris ceux d'origine végétale) sont garantis propres à la consommation humaine. Dans ce domaine, il existe des certifications reconnues sur lesquels vous pouvez vous appuyer : normes ISO, normes AFAQ, normes AAFCO (États-Unis) pour ne citer que celles-là.

---

<sup>12</sup>NDA : traduit de l'anglais par l'auteur

## IV. La diète BARF

Les chiens sauvages et les chiens domestiques ont un métabolisme identique. Pourquoi refuser l'idée qu'ils puissent alors s'alimenter de la même façon ? Les chercheurs savent aujourd'hui qu'une cuisson excessive et un manque de variété dans l'alimentation humaine accélèrent le vieillissement et favorisent l'apparition de cancers. Pourquoi refuser l'idée qu'il puisse en être de même pour le chien ? Bien des grands médecins ont élaboré des hypothèses sur lesquelles nous nous sommes appuyées pendant des années, avant que d'autres médecins ne démontrent qu'elles étaient caduques. Pourquoi, alors, refuser l'idée que notre vétérinaire puisse se tromper ? Pourquoi refuser l'idée que les "experts en nutrition animale" des fabricants d'aliments industriels sont avant tout des commerciaux qui ont un produit à nous vendre ?

Il ne s'agit pas ici de faire de la provocation : je ne prétends pas qu'il faille accepter toutes ces idées, mais simplement qu'il ne faut pas s'interdire d'y réfléchir.

### Les différents éléments du régime

Leur contenu nutritionnel (protéines, vitamines, minéraux etc.) et leur rôle métabolique.

Pour commencer, faisons un rapide point sur les céréales :

Si l'ensemble de la communauté scientifique s'accorde aujourd'hui à dire que les céréales sont mal digérées par le chien, leur intérêt nutritionnel fait encore débat. On distingue les glucides simples (monosaccharides), présents dans les fruits et les produits laitiers et les glucides complexes (polysaccharides), présents dans les céréales. L'amidon appartient à la seconde catégorie de glucides. Il est présent en grande quantité dans les graines et les tubercules, comme le riz et les pommes de terre. Indigeste pour le chien sous sa forme primaire, il doit être transformé en dextrine par une cuisson prolongée pour être assimilable. Il constitue une importante source d'énergie chez l'être humain. En revanche, la très grande majorité des biologistes s'accorde aujourd'hui à dire que les glucides ne sont pas indispensables au chien adulte, car leurs apports énergétiques peuvent être fournis par d'autres nutriments. Les avis sont plus discordants quant à la nécessité des céréales dans le régime du chiot en croissance, mais les explications que j'ai pu recueillir à ce sujet sont assez confuses.

Une certitude demeure : si le corps humain tire l'essentiel de son énergie des glucides, l'organisme canin, lui, tire l'essentiel de son énergie des protéines et des lipides. Partant du principe qu'un canidé ne trouve pas de céréales à l'état naturel et qu'elles imposent à son organisme un travail de digestion fastidieux et usant, le régime BARF de base les exclue totalement. Certains Barfers en donnent malgré tout en très petite quantité.

#### **Les aliments de base et leurs contenus nutritionnels :**

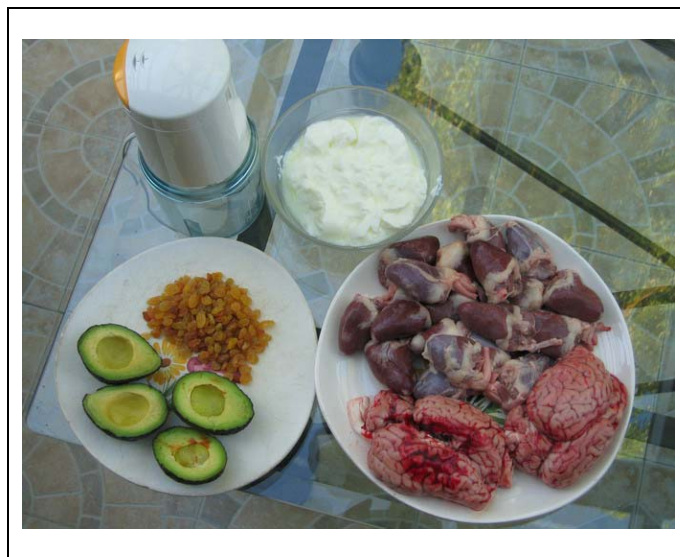
##### **La viande :**

La viande doit être le principal constituant de l'alimentation de votre chien, comme de tous les autres carnivores. Elle leur est indispensable car elle leur apporte tous les éléments dont ils tirent de l'énergie pour leurs activités quotidiennes : protéines, lipides, vitamines et sels minéraux. La viande de volaille, en raison de sa haute digestibilité et de son faible coût, est une excellente source de protéines et constitue souvent le produit de base de la ration BARF. Les protéines « nourrissent » les muscles, car elles leur apportent l'énergie nécessaire à leur fonctionnement. Ces protéines peuvent être d'origine animale ou végétale, les protéines d'origine animale étant de bien meilleure qualité et donc plus profitables à l'organisme de votre chien. Les lipides, contenus dans les parties de viandes grasses, participent, tout comme les protéines, à produire de l'énergie. Il est indispensable d'en donner en quantité importante aux chiens actifs ou sportifs. Contrairement à l'organisme humain, qui a tendance à fixer les graisses dans les tissus, le chien, lui, les garde en réserve dans son organisme pour les réutiliser en cas d'efforts intenses. A moins qu'il n'ait tendance à l'embonpoint ou qu'il ne souffre d'une pathologie particulière, votre chien peut et doit donc en consommer en bonne quantité au quotidien. Attention cependant à ne pas nourrir votre chien exclusivement avec des viandes grasses, comme le boeuf par exemple. Si les graisses animales sont indispensables à la bonne santé de votre chien, elles contiennent aussi de grandes quantités de purines (bases azotées), dont l'excès est éliminé par les reins sous forme d'acide urique. Si l'organisme d'un jeune chien est parfaitement

apte à gérer ce phénomène, une élévation du taux d'acide urique dans l'organisme d'un chien âgé peut à la longue endommager ses reins, raison pour laquelle on recommande souvent de privilégier, pour le chien vieillissant, les viandes blanches peu grasses. Concernant les sensibilités alimentaires possibles, la viande de cheval, peu utilisée parce que coûteuse, est aujourd'hui connue pour être la plus hypoallergénique des viandes. Viennent ensuite celle d'agneau, de canard, de poulet et de dinde. Il est important de donner à votre chien plusieurs sortes de viandes, car chacune a des propriétés différentes et lui apporte donc des éléments différents : lui donner une variété de viande vous permettra d'être sûr de couvrir l'ensemble de ses besoins nutritionnels.

### **Les os :**

Dans la mesure où le rapport Ca/P (calcium/phosphore) doit être en théorie de 1/1<sup>13</sup> pour le chien adulte, les os sont indispensables au régime ! Si donner des os entiers vous inquiète, vous pouvez toujours vous procurer un hachoir à viande professionnel pour les réduire en sciure avec la viande. Une autre solution consiste à ajouter à la ration un complément alimentaire en calcium/phosphore, qui imite la poudre d'os et que vous pouvez acheter dans n'importe quelle animalerie ou chez votre vétérinaire. Sachez cependant que ces compléments alimentaires, d'un prix relativement élevé, sont souvent plus lourds à digérer pour le chien que les os frais. Personnellement, je donne à mon chien les os à viande entiers : outre l'activité physique et l'aspect ludique que cela représente pour l'animal, la mastication des os permet l'entretien des dents. Mâcher des os permet d'éliminer la plaque dentaire et empêche ainsi l'apparition du tartre responsable de parodontoses.



Quelques ingrédients d'un repas BARF

### **Les abats :**

Riches en protéines (dont enzymes digestives), lipides, vitamines. Le foie, riche en vitamines B et H, est indispensable au régime de votre chien. Il doit être dosé avec précision, car dans le domaine alimentaire, les surdosages sont tout aussi nocifs que les manques. 50% de foie dans la ration d'abats semble être un apport correct. Bien que le cœur (de volaille, de veau, d'agneau etc.) soit un muscle, il est considéré sur le plan alimentaire comme un abat, au même titre que la panse (tripes), la cervelle, le foie ou le poumon. Attention au poumon : outre qu'il est assez indigeste, il peut gonfler dans l'estomac du chien et constitue alors un risque majeur de retournement d'estomac.

---

<sup>13</sup>recommandation AAFCO

### **Le poisson :**

Source de protéine d'excellente qualité, particulièrement les poissons de mer gras (maquereaux, sardines, saumons etc.), il peut remplacer la viande pour les chiens qui présentent une hypersensibilité avérée à ce produit (prurit généralisé, eczéma). Le poisson est une source importante de phosphore, mais si vous donnez régulièrement des os à votre chien, ses besoins en phosphore sont probablement largement satisfaits. Le poisson peut être donné de temps à autre à votre chien, en alternance avec la viande. Une à deux fois par semaine semble très suffisant. Tout comme la viande, le poisson est à donner cru. Le thon est à éviter car il est en bout de chaîne alimentaire : il concentre tous les éléments toxiques d'une faune et d'une flore marines polluées.

### **Les légumes :**

Leur intérêt principal est de contenir des fibres insolubles, qui facilitent le transit intestinal, donnent du volume aux selles et protègent l'estomac et l'intestin des blessures en enrobant les éventuels morceaux d'os pointus ou coupants. Dans les préfabriqués, ces fibres insolubles sont apportées en très grande quantité par les céréales, dont on a vu qu'elles étaient très exigeantes pour le système digestif du chien. Les légumes sont également une source de vitamines C. Sauf exception (cf. *les précautions à prendre*), les légumes doivent obligatoirement être donnés crus pour conserver leur propriétés vitaminiques et réduits en purée pour être assimilables par le chien. On privilégiera les légumes verts feuillus aux autres types de légumes. L'ail aide à lutter contre le développement de parasites internes, mais est à donner en petite quantité car il peut causer des troubles digestifs.



Morceaux de boeuf

### **Les fruits :**

Les fruits contiennent du fructose (glucide simple, non nécessaire à l'organisme du chien), de la vitamine C, du magnésium et du potassium. Ils sont également très riches en anti-oxydants. Certains considèrent les fruits comme des friandises et affirment qu'ils ne sont pas indispensables au régime alimentaire du chien. Je ne partage pas cet avis : dans la mesure où le chien digère mal les légumineuses comme les lentilles ou les haricots, les fruits sont une source naturelle importante de magnésium et de potassium. La plupart des rations ménagères pour chiens sont carencés en sels minéraux : donner des fruits en petite quantité (environ 5% de la ration quotidienne) réduit donc les risques de carences. Comme pour les légumes, il ne faut pas non plus abuser de ces produits végétaux, qui peuvent causer des désordres gastro-intestinaux lorsqu'ils sont donnés en excès.

Tableau des principales vitamines et de leur rôle nutritionnel :

<b>Vitamines</b>	<b>Fonctions</b>	<b>Aliments ressources</b>
<b>A</b>	<i>stimule la croissance, protège contre les infections</i>	<i>lait cru, viande crue, huile de foie de morue, jaune d'oeufs, certains légumes</i>
<b>B1 (thiamine)</b>	<i>participe à l'assimilation des glucides, stimule l'appétit, prévient les troubles du système nerveux</i>	<i>levure de bière, germes de céréales, viandes grasses crues, abats, jaune d'oeuf</i>
<b>B2 (riboflavine)</b>	<i>participe à l'assimilation des acides aminés et des lipides; essentielle à la métabolisation des nutriments en énergie</i>	<i>levure de bière, germes de céréales, cervelle, foie, jaune d'oeuf</i>
<b>B3 ou PP (acide nicotinique et niacinamide)</b>	<i>participe à l'assimilation des glucides, des protéines et des lipides; intervient dans la circulation sanguine, prévient les affections cutanées et les troubles du système digestif et nerveux</i>	<i>levure de bière, oeuf, produits laitiers, volaille</i>
<b>B5 (acide pantothénique)</b>	<i>participe à l'assimilation des glucides, protéines et lipides; essentielle pour la croissance</i>	<i>levure de bière, germes de céréales, cervelle, foie, jaune d'oeuf</i>
<b>B6 (pyridoxine)</b>	<i>participe à l'assimilation des acides aminés et du magnésium; essentielle au bon développement musculaire</i>	<i>levure de bière, germes de céréales, cervelle, foie, jaune d'oeuf</i>
<b>B9 (acide folique)</b>	<i>participe à l'assimilation des protéines et à la synthèse de l'hémoglobine; essentielle au bon fonctionnement du système immunitaire et neurologique</i>	<i>légumes verts, fruits, fromage, oeuf, foie, graines</i>
<b>B12 (cyanocobalamine)</b>	<i>participe à l'assimilation des lipides et glucides, essentielle pour la santé de la peau</i>	<i>foie, jaune d'oeuf, huiles végétales</i>
<b>C (acide ascorbique)</b>	<i>lutte contre le scorbut; augmente la résistance de l'organisme aux maladies</i>	<i>fruits et légumes frais crus</i>
<b>D</b>	<i>participe à la fixation du calcium et du phosphore; antirachitique</i>	<i>jaune d'oeuf, huile de foie de morue, poissons de mer gras</i>
<b>E (tocophérol)</b>	<i>antioxydante; essentielle aux fonctions reproductives</i>	<i>viande crue ou cuite, foie, germes de céréales, huiles végétales, oeufs</i>
<b>H (biotine)</b>	<i>stimule la croissance, lutte contre les affections cutanées</i>	<i>foie, levure de bière, oeufs</i>
<b>K</b>	<b>Anti-hémorragique</b>	<i>légumes verts (K1), fromage (K2)<sup>14</sup></i>
<b>Choline</b> (famille des alcool-aminés)	<i>protège le foie d'une surcharge graisseuse; contribue à la transmission de l'influx nerveux</i>	<i>jaune d'oeuf, viande, foie, céréales</i>
<b>Methionine</b> (famille des acides aminés)	<i>aide le foie à métaboliser les graisses</i>	<i>tous les aliments source de protéines (viande crue, abats, céréales, oeuf etc.)</i>
<b>Lysine</b> (famille des acides aminés)	<i>essentielle à l'absorption du calcium, à la formation du collagène et à la cicatrisation des lésions musculaires</i>	<i>tous les aliments source de protéines (viande crue, abats, céréales, oeuf etc.)</i>

<sup>14</sup> À noter: la vitamine K3, ou médianone, est une forme synthétique des vitamines K1 et K2 qui ne se trouve pas à l'état naturel. Elle est utilisée dans de nombreux aliments pour animaux, bien que son usage dans l'alimentation humaine soit interdit dans plusieurs pays en raison de sa toxicité hépatique.



Les sels minéraux :

<i>Minéraux</i>	<i>Fonctions</i>	<i>Aliments ressources</i>
<i>Calcium</i>	<i>formation du squelette et coagulation sanguine</i>	<i>os, produits laitiers, coquilles d'oeuf</i>
<i>Phosphore</i>	<i>métabolisation du calcium, des hydrates de carbone et des graisses</i>	<i>os, poisson, produits laitiers, jaune d'oeuf, légumes secs</i>
<i>Potassium</i>	<i>diurétique. Essentiel à l'activité cardiaque et à l'activité musculaire en général</i>	<i>fruits frais et secs, légumes secs, viandes, poissons</i>
<i>Sodium</i>	<i>lié au chlore. Régule la pression artérielle</i>	<i>sel de cuisine, lait, oeufs, poissons, viandes</i>
<i>Chlore</i>	<i>lié au sodium. Maintient l'équilibre hydrique de l'organisme</i>	<i>sel de cuisine</i>
<i>Magnesium</i>	<i>lié au calcium et au phosphore. Fonctionnement neuro-musculaire. Métabolisation des glucides.</i>	<i>fruits (banane en particulier), légumes secs</i>
<i>Oligo-éléments</i>	<i>Fonctions</i>	<i>Aliments ressources</i>
<i>Fer</i>	<i>lié au cuivre. Essentiel à la constitution des globules rouges; antianémique</i>	<i>foie, viandes, jaune d'oeuf, fruits et légumes secs, algues</i>
<i>Cuivre</i>	<i>lié au fer. Essentiel à la constitution des globules rouges; antianémique</i>	<i>fruits frais, légumes verts, céréales complètes, oeuf, foie</i>
<i>Manganèse</i>	<i>fonctionnement du foie et des reins, assimilation des glucides, anti-allergique</i>	<i>rognons, foie, quelques fruits et légumes tels que laitue, épinards et framboise</i>
<i>Zinc</i>	<i>anti-infectieux, renforcement des défenses immunitaires, anti-vieillessement; bonne santé du derme</i>	<i>produits de la mer, viande, levure de bière, certains fruits comme l'abricot et la framboise</i>
<i>Sélénium</i>	<i>protège la cellule; atténue les effets nocifs des métaux lourds dans l'organisme</i>	<i>céréales, crustacés, mollusques</i>
<i>Iode</i>	<i>fonctionnement de la glande thyroïde, métabolisation des graisses</i>	<i>produits de la mer, algues marines, sel marin</i>

**Les compléments et leur rôle nutritionnel (algues, levure de bière, enzymes digestives, produits laitiers, oeuf, huiles végétales, vinaigre de cidre, sel) :**

Est-il nécessaire d'apporter des compléments alimentaires au régime que nous venons de voir ? Certains affirment que non, mais la majorité des Barfers - dont je fais partie - pensent que oui. D'abord parce qu'il est illusoire de prétendre égaler la nature. Une ration BARF composée de viande à os, d'abats et de légumes frais se rapproche du repas d'un canidé sauvage mais ne l'imité qu'imparfaitement. Un loup ou un chien sauvage ingère des aliments (fourrure, contenu des intestins, végétaux sauvages etc.) que nos canidés domestiques n'ont guère l'occasion de trouver au coeur de notre civilisation, pour des raisons tant pratiques qu'hygiéniques. Au quotidien, les compléments suivants peuvent donc utilement être ajoutés à la ration :

**La levure de bière :**

Riche en vitamines B, ces dernières agissent sur la bonne santé du pelage et de la peau. La levure de bière constitue également un apport en magnesium, en zinc et en phosphore, qui aident à la transformation des nutriments en énergie métabolisable. La levure de bière est un complément alimentaire indispensable à la quasi totalité des régimes ménagers pour animaux. Vous en trouverez dans n'importe quelle pharmacie, boutique de diététique et même dans la plupart des supermarchés.



### **Les huiles végétales :**

Elle contiennent des acides gras essentiels : les omega 3 (régulation de la tension artérielle, réactions anti-inflammatoires et immunitaires etc.) et les omega 6 (système nerveux, équilibre cardio-vasculaire, système immunitaire etc.). Les huiles végétales contiennent également des omega 9, mais ces acides gras ne sont pas considérés comme « essentiels », car ils peuvent être synthétisés par l'organisme à partir d'autres sources de gras. Les huiles à privilégier sont celles comportant un équilibre à peu près égal entre omega 3 et omega 6, car ces acides gras se concurrencent : si l'un d'eux est en excès, il empêche l'organisme d'exploiter les sources de l'autre acide gras. L'huile d'olive, très appréciée par l'homme pour ses propriétés gustatives, n'est pas une huile équilibrée sur le plan nutritionnel, puisqu'elle est très riche en omega 6 et 9, mais ne contient pas d'omega 3. En donner de temps à autre est bon pour le poil de votre animal, mais pour un usage quotidien on doit lui préférer les huiles végétales riches en omega 3 (huile de colza, huile de noix, huile de lin ou huile de pépins de raisin). Notez que l'huile présentant le meilleur équilibre omega 3-omega 6 est également la moins chère sur le marché, puisqu'il s'agit de l'huile de colza. Chaque huile ayant des propriétés qui lui sont propres, il est bon de varier les huiles quand vous constituez les menus de votre chien.

### **Les huiles de poisson :**

Il existe des mélanges de plusieurs huiles de poisson, mais l'huile de poisson la plus connue est sans conteste l'huile de foie de morue. L'huile de foie de morue est très riche en vitamine A et en oméga 3. Elle est à donner avec parcimonie, pour éviter les risques d'hypervitaminose (retard de croissance, fatigabilité etc.). Ses propriétés nutritionnelles se retrouvent dans d'autres aliments : bien que souvent présentée comme un véritable produit miracle, j'estime qu'il n'est nullement indispensable d'ajouter de l'huile de foie de morue à la ration de votre chien dès lors que vous lui donnez régulièrement du foie, des huiles végétales, de l'oeuf et du poisson. L'huile de foie de morue, comme tous les autres compléments, est bénéfique en petite quantité, mais les excès de cette huile hypernutritive sont nuisibles à la santé de votre animal. Sachez enfin que si l'huile de foie de morue est la plus riche, toutes les huiles de poisson sont très équilibrées en acides gras. Elles remplacent avantageusement le poisson si vous craignez d'en donner à votre chien.

### **Les algues :**

La spiruline, micro-algue d'eau douce, contient entre autre une très forte concentration en vitamine B, qui agit favorablement sur la peau et le pelage. Les algues marines contiennent du sodium (sel) et divers oligo-éléments, comme l'iode et le selenium. Les algues sont un complément nutritionnel très intéressant. Selon leur espèce et leur provenance (eau douce, eau de mer), elles assument de très nombreuses fonctions : elles aident à lutter contre les effets nocifs des métaux lourds dans l'organisme, participent à la bonne santé du derme, contiennent des anti-oxydants naturels, complètent les apports journaliers en protéines et stimulent les fonctions mémorielles. La Chlorella, micro-algue d'eau de mer, est très appréciée pour ses propriétés diététiques à large spectre. Riche en protéines, en lipides, en acides aminés et en chlorophylle, elle est très énergétique et participe activement à l'élimination des toxines dans le corps. Vous trouverez facilement des algues séchées ou en plaquettes dans les boutiques de diététique ou sur des sites Internet spécialisés comme [www.barf.fr](http://www.barf.fr), pour les Barfers français.

### **Les oeufs :**

Les oeufs sont une excellente source de protéines (blanc/jaune), mais aussi de calcium (coquille); ils sont particulièrement intéressants pour les chiots en croissance. Il existe une polémique autour du blanc, en raison de ses propriétés antivitaminiques. Le blanc d'oeuf cru contient en effet une substance qui neutralise les effets des vitamines ingérées par ailleurs. Il est également plus lourd à digérer que le blanc cuit. Certains préfèrent donc ne donner que des oeufs durs. Cependant, comme on l'a déjà dit, la cuisson tue des nutriments importants. De plus, elle rend le jaune moins digeste. Sachez qu'il faudrait de très grandes quantités de blanc d'oeuf cru pour empoisonner votre chien ou créer une carence en vitamines... Donner un blanc d'oeuf cru à votre chien une à deux fois par semaine ne nuira pas à sa santé. Si vous êtes inquiet, vous pouvez opter pour une solution intermédiaire, consistant à faire cuire vos oeufs façon « coque » (blanc cuit, jaune cru).

Donnez les oeufs en entier : si votre chien ne sait pas quoi faire de la coquille, casser les oeufs au préalable et écrasez la coquille à la fourchette.

NB : La coquille d'oeuf est source de calcium, mais sa faible teneur en phosphore ne lui permet pas de remplacer les os frais.

### **Les produits laitiers :**

Les produits laitiers contiennent du lactose, très difficile à digérer en l'état pour le chien. Dans les produits laitiers fermentés comme les yaourts ou les fromages, ce lactose est divisé en molécules plus petites (galactose et glucose), ce qui le rend plus digeste. Le yaourt nature est un excellent adjuvant du système digestif. Il est très bien toléré, même par les sujets présentant une intolérance au lactose. Les enzymes digestives qu'il contient appelées probiotiques arrivent vivantes dans l'intestin, où elles travaillent au développement d'une flore intestinale saine, capable de faire barrage à des bactéries pathogènes. De manière générale, le yaourt régularise le transit et aide à lutter contre la paresse intestinale. Le fromage blanc est lui aussi fréquemment utilisé comme complément dans les régimes ménagers pour chien. Il se digère facilement et constitue une bonne source de minéraux et de protéines. Le fromage blanc peut utilement être mélangé aux légumes en petite quantité pour stimuler l'appétit des chiens difficiles (un peu comme nous mettons de la crème dans les épinards pour leur donner du goût!). Les croûtes de fromage à pâte pressée cuite peuvent être donnés au chien comme friandise. De manière générale, les produits laitiers ne doivent pas être donnés en quantité trop importante car leur consommation excessive peut provoquer des irritations intestinales et une surcharge néfaste en glucose.

### **Le vinaigre de cidre :**

Le vinaigre de cidre a pour fonction essentielle de renforcer l'acidité du milieu stomacal et d'aider ainsi à la digestion des os et à la détérioration des mauvaises bactéries. Il est d'usage d'en administrer une à deux cuillères à soupe par jour dans la ration selon la taille de votre chien. Attention au surdosage, qui peut entraîner des aigreurs d'estomac.

### **Le sel :**

Faut-il ou non ajouter du sel à la ration de votre chien ? Les avis sur la question sont divergents au sein même de la communauté des Barfers. On considère souvent que le sodium se trouve à l'état naturel dans l'alimentation en quantité suffisante et qu'il n'est donc pas nécessaire d'en rajouter. En tout état de cause, ceux qui préconisent l'ajout de sel dans l'alimentation du chien parlent de très petites quantités, de l'ordre d'une à deux pincées de sel par semaine. Comme on l'a déjà vu, l'excès de sel est nocif pour la santé.



Dogue Argentin mangeant un cou de dinde

## **La phase de détox**

Comment commencer ? La transition alimentaire est une étape importante du régime.

L'idéal est d'introduire progressivement chaque nouvel aliment un par un pour déceler les éventuelles allergies. Certains chiens sont allergiques au boeuf, d'autres au lactose, d'autres encore au poulet, voire même (rarissime!) à la viande de manière générale ! L'aliment avec lequel on conseille généralement de démarrer est le poulet. Pour les chiens de taille moyenne à grande, les cuisses de poulet sont un excellent menu de débutants. Pour être certain qu'il n'essaiera pas de les avaler « tout rond » au risque de s'étouffer, il est conseillé, les premiers jours, de les tenir entre vos mains pour le forcer à les mâcher. Pour les chiens

de très petite taille, ayant une mâchoire et un estomac plus petits, les cailles entières sont un bon aliment de base.

Les quinze premiers jours, l'organisme de votre chien peut avoir des difficultés à gérer le changement de régime. Ces difficultés se manifestent généralement par des renvois ou des reflux gastriques, plus rarement par des diarrhées et des vomissements. Les enzymes alimentaires vendues dans les commerces de diététique peuvent l'aider à passer ce cap. À défaut, les ferments lactiques (lactobacilles et bifidobactéries) contenus dans le yaourt nature, peuvent très bien les remplacer.

Des problèmes cutanés (démangeaisons, yeux qui coulent) peuvent aussi subvenir pendant les premières semaines. Une fois que vous avez éliminé tout risque d'allergies à tel ou tel produit, la terre atone, ou calcium de silice, peut là aussi aider votre chien à surmonter ces désagréments passagers. Si les troubles cutanés persistent au delà de 4 à 6 semaines, vous devez songer à une possible allergie à un des aliments que vous donnez. A noter : de très rares chiens sont allergiques à la viande. Seul un vétérinaire pourra effectuer des tests pour le confirmer. Dans pareil cas, la solution consiste à remplacer la viande par du poisson.

N'oubliez jamais que ces manifestations sont le signe d'un trouble interne qui ne doit pas durer. Un chien adulte qui présente des symptômes tel que vomissements et diarrhées systématiques au-delà d'une période de 72 heures doit être conduit chez le vétérinaire. Chez un chiot, la période de tolérance avant consultation ne doit en aucun cas excéder 48 heures. De telles situations ne devraient jamais se rencontrer lors du passage d'une alimentation industrielle à un régime BARF. Lorsqu'elles surviennent, c'est presque toujours à cause d'une erreur de jugement du maître Barfer, soit qu'il se soit lancé sans avoir pris suffisamment d'informations, soit qu'il ait voulu brûler les étapes par excès d'enthousiasme. Sachez enfin qu'un très petit nombre de chiens ne pourront pas s'adapter à ce type de régime, de la même façon qu'un très petit nombre de chiens ne toléreront pas les croquettes ou les conserves.

## Les précautions

Il ne s'agit pas ici d'effrayer l'apprenti Barfer, mais d'attirer son attention sur l'importance des choix qu'il va faire pour son compagnon animal. La diète BARF, comme n'importe quel autre régime maison, ne doit pas être mise en place à la légère, sous le coup d'un enthousiasme louable mais souvent mauvais conseiller. Avant de proposer à son chien un régime à base de produits frais et crus, il est essentiel de se documenter correctement, afin de s'éviter à soi-même et à son animal, bien des désagréments.

Vous trouverez dans ce chapitre les règles de base de l'alimentation crue, ainsi que des informations destinées à vous guider dans le choix des produits qui composeront les rations de votre chien.

Un minimum de précautions est à prendre :

- Ne donner à son chien que des os crus. La cuisson modifie la structure chimique de l'os, le rendant dur et friable : les risques d'occlusion et de perforation avec des os cuits sont maximaux.
- Ne jamais donner d'os nus - c'est à dire d'os non entourés de viande - hormis les os récréatifs (gros os tendres, riches en cartilage : rotule de veau, par exemple), qui sont à distribuer avec modération.
- Ne jamais donner d'os porteurs (os des pattes) : leur dureté excessive abîme les crocs de votre chien, pouvant même causer des fractures dentaires. De plus, s'il parvient à les briser et en avale des morceaux, ces derniers, durs et pointus, constituent un risque de perforation stomacale ou intestinale.
- Ne donner à son animal que des produits carnés issus d'animaux fraîchement abattus et propres à la consommation humaine. Attention : vous devez savoir que si la législation européenne impose des règles sanitaires aux fabricants d'aliments industriels pour animaux, la vente d'aliments *crus* pour animaux n'est soumise à aucune obligation légale ! Evitez donc au maximum l'achat de ces barquettes étiquetées « viande pour chien » dans les grandes surfaces, dont la composition est rarement précisée (s'agit-il de porc, de boeuf, de volaille?) et dont le contenu n'offre aucune garantie de fraîcheur, d'hygiène et d'origine.

- Nettoyer et désinfecter après chaque repas du chien les surfaces et ustensiles ayant été en contact avec des produits carnés : si, comme je l'ai expliqué plus haut, le chien est relativement peu exposé aux bactéries comme la salmonelle, l'être humain, lui, y est très sensible; il est donc nécessaire de ne laisser aucun foyer d'infection possible dans sa cuisine.
- Ne jamais donner de légumes crus entiers ou en morceaux grossiers car le chien ne digère pas la cellulose qu'ils contiennent : tous les légumes crus doivent être réduits en purée pour que les parois de cellulose qu'ils contiennent soient brisées. Certains légumes, comme les haricots verts, les betteraves, les coeurs d'artichaut ou la plupart des choux, sont à donner cuits et en petite quantité. Les oignons sont à proscrire car indigestes pour le chien. Les pommes de terre ne sont pas à proprement parler des légumes mais des légumineuses. Si vous en donnez, évitez les excès, faites-les obligatoirement bien cuire et retirez-en la peau : les pommes de terre insuffisamment cuites contiennent de l'amidon, indigeste pour le chien, et leur peau peut parfois contenir une forte concentration de solanine, toxine potentiellement mortelle pour le chien comme pour l'homme. En théorie, la solanine se trouve dans toutes les parties vertes des plantes de la famille des solanacées (c'est pour cette raison que l'on recommande de ne jamais consommer de pommes de terre germées), dont la tomate. L'ingestion de solanine, même en petite quantité, provoque une grave intoxication alimentaire. En pratique, il faut tout de même savoir que les productions actuelles de fruits et légumes destinés à la consommation humaine ont un taux de solanine relativement faible.
- S'informer sur les risques potentiels de zoonoses (maladies animales transmissibles à l'homme) et autres infections liés à la consommation de tel ou tel type de viande avant de décider de la donner à son chien.

## Tableau des principaux parasites, bactéries et risques viraux

Tout d'abord, il ne faut pas tomber dans la paranoïa : sauf si nous sommes végétariens depuis notre plus tendre enfance, nous avons tous mangé un jour un steak tartare, un carpaccio de saumon ou des sushis. Et cela n'a pas eu de conséquence fâcheuse sur notre santé.

Vous devez garder à l'esprit que nous entrons quotidiennement en contact avec des milliards de bactéries présentes dans notre environnement. Quant à la transmission de parasites internes, elle a majoritairement lieu par le milieu : la transmission de vers digestifs par des viandes contaminées est un phénomène minoritaire. Ce qui ne veut naturellement pas dire que ce risque est inexistant. Quant aux virus, ils représentent la toute première forme de vie apparue sur la terre et font preuves d'une capacité d'adaptation qui rend impossible leur éradication totale.

## Les maladies parasitaires

### **La trichinose :**

Le porc cru est un vecteur de la trichinose, maladie potentiellement mortelle liée à l'infestation par une espèce de vers ronds appelés trichures. Un chien infecté peut transmettre ce parasite à l'homme par le contact avec les selles infectées.

### **L'hydatidose :**

Le porc, le mouton et le boeuf peuvent transporter un vers plat appelé taenia hydatigera, dont l'infestation provoque une maladie grave appelée hydatidose. Un chien infecté peut transmettre ce parasite à l'homme par le contact avec les selles infectées.

### **L'échinococcose :**

Les abats de boeuf et de mouton sont quant à eux potentiellement porteurs de larves de taenia échinococcus, dont l'infestation non traitée aboutit à l'échinococcose (formation de kystes au niveau des organes internes). Un chien infecté peut transmettre ce parasite à l'homme par le contact avec les selles infectées.

### **La coccidiose :**

Plusieurs espèces d'herbivores (mouton, boeuf, cheval etc.), si elles sont élevées ou abattues dans de

mauvaises conditions d'hygiène, peuvent également être porteuses de coccidies, dont l'infestation aboutit à la coccidiose, maladie fréquemment mortelle chez les chiots. Un chien infecté peut transmettre ce parasite à l'homme par le contact avec les selles infectées.

#### **L'anisakiase :**

Certains poissons crus, comme le saumon, la sardine, le hareng ou le maquereau sont potentiellement porteurs d'un parasite interne appelé Anisakis, ou « ver du hareng », pouvant conduire à l'empoisonnement de votre animal. La majorité des larves d'Anisakis vivant dans la cavité abdominale du poisson, le risque de contamination est faible s'il a été préalablement éviscéré. Sachez aussi que ce ver est détruit par une congélation de 24 heures à une température de -20°. La solution pour s'en prémunir peut donc être de congeler le poisson préalablement à sa consommation. Ce parasite est présent en Mer du Nord, dans la Manche, dans l'Océan Atlantique et sur les côtes de l'Extrême Orient. Les symptômes de l'anisakiase sont des douleurs abdominales, des nausées et des troubles du transit intestinal. Cette infection peut toucher l'ensemble des mammifères.

## **Les maladies bactériennes**

Si vous vous lancez - ou vous êtes déjà lancé - dans la « BARF aventure », vous apprendrez un jour ou l'autre que la viande crue contient fréquemment des micro-organismes appelés E-Coli, salmonelles ou campylobacters (notamment les hélico-bacilles). Ces micro-organismes sont des bactéries. La zone thermique de prolifération des bactéries se situe entre 4° et 60°, d'où l'importance de conserver les produits crus dans un réfrigérateur correctement réglé (3° à 4° de température intérieure). Si seule la cuisson tue les bactéries, la congélation ralentit et peut même arrêter leur multiplication.

#### **La salmonellose :**

Il s'agit d'une maladie potentiellement mortelle pour l'homme, causée par une bactérie appelée salmonelle. Cette bactérie se rencontre dans de nombreux produits crus. Elle contamine facilement la viande de volaille crue, les fruits et légumes crus et leur jus, les oeufs crus, le lait cru et ses dérivés, et certains aliments industriels ou friandises pour animaux. 30% des chiens seraient des porteurs sains de salmonelles. C'est dire que cette bactérie représente un risque pathologique minime pour le chien lui-même, qui développe rarement la maladie, mais plus important pour les êtres humains qui partagent sa vie. Vous avez très certainement déjà été en contact avec des salmonelles sans le savoir, mais n'avez pas pour autant développé de salmonellose. Cependant, le risque de contracter cette maladie est beaucoup plus élevé chez l'être humain que chez le chien. D'où l'importance de respecter certaines règles d'hygiène au quotidien, comme se laver les mains à l'eau chaude et au savon après avoir été en contact avec la salive de votre chien (coups de langue, poils souillés, jouets etc.) ou ses aliments, qu'il s'agisse d'aliments industriels humides ou de produits frais crus.

#### **La Escherichia-Coli (dite E-Coli) :**

Il existe plusieurs souches de cette bactérie, qui sont pour la plupart inoffensives. Certaines d'entre elles sont naturellement présentes dans l'organisme et les tissus des animaux. Lorsqu'on parle de contamination par la E-Coli, on fait généralement allusion à la souche hautement pathogène E-Coli O157:H7, qui provoque chez le chien et l'homme des hémorragies intestinales pouvant conduire à la mort. La fréquence de contamination de la viande crue, essentiellement de boeuf, est très faible. Mais la dangerosité de cette bactérie doit conduire à n'acheter que de la viande de toute première fraîcheur, n'ayant pas ou peu voyagé avant d'arriver sur l'étalage de votre boucher et destinée à la consommation humaine.

#### **La Campylobacteriose et l'infection à helicobacter :**

Ces deux infections sont causées par des bactéries de la famille des Campylobacter. Si la campylobactériose, dont les symptômes sont ceux d'une grosse grippe, est rarement fatale, l'infection à helicobacter pylori serait la cause directe des ulcères gastriques et des cancers de l'estomac chez l'homme. La communauté scientifique estime aujourd'hui que 50% de la population humaine mondiale est infectée par cette redoutable bactérie. Les campylobacter se trouvent dans le système digestif de la majorité des volailles, des bovins, des porcs, des chiens et des chats. Concernant le chien, une enquête vétérinaire a abouti à la conclusion que 80% des chiens, quel que soit leur mode d'alimentation, étaient porteurs d'helicobacter. Seul un faible pourcentage de ces chiens infectés développeraient des gastrites. L'étude a par ailleurs démontré que l'élimination totale de la bactérie par des antibiotiques était possible... mais qu'elle ne faisait pas disparaître les gastrites pour autant. Chez les chiens, les hélico-bacilles ne semblent donc ni être liés à l'ingestion de viande crue, ni constituer un danger identifié pour leur santé. Chez l'être humain, les

risques de contamination sont quasi nuls passé l'âge de 10 ans.

### **La Listeriose :**

La listeriose est la conséquence d'une infection par des bactéries de type *Listeria*. Les bactéries *Listeria* sont très répandues dans le milieu extérieur. Seules deux d'entre elles sont pathogènes pour l'homme et l'animal : *listeria ivanovii* et *listeria monocytogenes*. La listeriose est une inquiétude constante du consommateur. Elle est pourtant beaucoup moins virulente que la salmonellose, les infections aux campylobacter ou à l'E-Coli. La *listeria* peut se développer partout, mais elle a une nette préférence pour les charcuteries crues et cuites, les graines germées crues, les produits de la mer et les préparations laitières à base de lait cru.

### **L'empoisonnement du saumon :**

Cette maladie est causée par une bactérie appelée *Neorickettsia helminthoeca*, elle-même véhiculée par le trematode paramphistomata ou douve du foie de saumon, parasite interne transporté par des mollusques, des insectes aquatiques et certains poissons. Ces hôtes intermédiaires sont des porteurs sains. La douve du foie de saumon est localisée sur la Côte Ouest des Etats Unis, raison pour laquelle on recommande souvent aux Barfers de ne jamais donner à leur chien de saumon rose du Pacifique. Fréquemment mortelle, la maladie se développe chez les canidés comme le renard, le coyote et le chien. Elle se manifeste de deux à trente jours après l'ingestion de la chair crue de l'hôte intermédiaire (poisson contaminé) et provoque des poussées de fièvre, une anorexie et des diarrhées sanguinolentes avec des phases de rémission trompeuses. En l'absence de traitement, elle aboutit au décès de l'animal dans 90% des cas. La cuisson élimine cette bactérie. Concernant les effets de la congélation sur le parasite vecteur de la maladie, le docteur vétérinaire américain William J. Foreyt, professeur au département de Microbiologie et de Pathologie Vétérinaire de l'université de l'état de Washington "suppose" que le parasite vecteur de la bactérie est détruit par la congélation, sans toutefois pouvoir l'affirmer.



Quelques ingrédients d'une diète BARF

## **Les maladies virales**

Les virus relèvent d'un autre problème. Le danger qu'ils représentent est plus difficile à cerner que pour les parasites et les bactéries, car les virus sont en évolution constante. Ils mutent fréquemment, s'adaptent au milieu et provoquent brusquement des pics épidémiques, avant de se mettre en sommeil... puis de réapparaître alors qu'on les croyait définitivement disparus.

### **La maladie d'Aujeszky :**

Il ne faut en aucun cas donner du porc cru à votre chien si vous habitez le continent européen : les porcs européens peuvent être les porteurs sains de la maladie d'Aujeszky, pathologie neurologique heureusement très rare mais mortelle, qui se transmet au chien par l'ingestion de viande de porc crue contaminée. L'homme n'est pas sensible à ce virus.

### **Les épizooties :**

Le terme *épizootie* est un terme générique pour désigner une épidémie touchant une ou plusieurs espèces animales. Lorsque certains virus donnent lieu à des épizooties, les risques liés à ces dernières sont à prendre au sérieux, pour notre alimentation comme pour celle de nos animaux domestiques. Après avoir connu la fameuse crise de la vache folle (rappelons au passage que le prion est un gène et non une bactérie ou un virus, et que la cuisson ou la congélation n'a donc aucun effet sur lui), l'espèce humaine voit arriver l'épizootie de la grippe aviaire. Qu'en est-il des risques pour nos compagnons à quatre pattes ? Tout d'abord, précisons qu'il n'existe pas un mais plusieurs virus de la grippe aviaire. Celui qui inquiète les autorités sanitaires par sa virulence et sa capacité à se transmettre à l'homme est le H5N1. Le H5N1 se trouve dans tout l'organisme de l'oiseau infecté : les organes, la chair, la peau, les plumes, ainsi que dans tout ce qu'il excrète (déjections, salive, oeufs etc.). En milieu naturel, le virus survit 4 jours à une température de 22°, 30 jours dans une eau à 0° et 40 jours dans la fiente des oiseaux contaminés. Le virus étant très résistant aux basses températures, la congélation n'a aucun effet sur lui et n'est donc pas une solution pour l'éradiquer. A l'inverse, ce fameux virus meurt lorsqu'il est exposé plus de cinq minutes à une température de 60°, ou plus d'une minute à une température de 100°. Le principe du BARF exige cependant que la viande et les abats soient donnés crus à nos carnassiers domestiques. Alors, que faire ? A priori, le chien n'est pas menacé par ce redoutable virus : aucun cas de chien contaminé n'a été rapporté jusqu'à présent et aucun test n'a démontré de façon formelle une sensibilité du chien à une quelconque forme du virus de la grippe aviaire. En fait, si le chien devait finalement s'avérer sensible à une des formes du virus, il ne pourrait probablement l'être qu'au H3N8, une forme faiblement pathogène et présente uniquement dans les voies respiratoires et le tractus gastro-intestinal des volailles et non dans les muscles ou la peau de l'animal. Pour ce qui est du chat et du furet, la situation est différente : il a été démontré à un niveau expérimental que chats et furets étaient sensibles au redoutable H5N1. Ceci étant, que vous soyez propriétaire d'un chien, d'un chat ou d'un furet, vous n'avez aucune raison de priver votre compagnon de ces protéines animales de qualité si vous habitez dans un pays non touché par l'épizootie ou faisant l'objet d'un contrôle sanitaire rigoureux, comme c'est le cas de la France, par exemple. Pour votre sécurité personnelle, en revanche, n'achetez que des volailles déjà plumées.

Vous l'aurez compris, aucun produit - qu'il soit cuit (avitaminose, toxines, prion) ou cru (parasites, bactéries, virus) - n'est totalement exempt de risques. La viande et les abats crus de volaille, de boeuf, d'agneau et de sardine représentent pourtant d'excellentes sources de protéines et de vitamines. Les risques de contamination sont très faibles si vous choisissez toujours des produits garantis frais. N'oubliez pas que votre boucher et votre poissonnier sont garants de la sécurité sanitaire des produits qu'ils vous vendent, d'autant qu'ils sont au départ destinés à votre propre consommation. De votre côté, vous ne devez pas oublier de correctement nettoyer votre plan de travail et de soigneusement vous laver les mains après contact avec de la viande ou du poisson cru.

Attention à la viande de gibiers à poils (sanglier, chevreuil, lièvre) : la quasi totalité des animaux sauvages développent ou sont porteurs de parasites internes plus ou moins dangereux, transmissibles à l'homme et au chien. Si elle n'est pas à exclure totalement du régime car elle possède des propriétés différentes de celle des animaux d'élevage, elle est à donner avec parcimonie, en évitant les abats.

En tout état de cause, la meilleure prévention consiste en une hygiène correcte pour vous et votre animal : n'achetez que des produits destinés à la consommation humaine, nettoyez la gamelle du chien après chaque repas et n'oubliez pas, quel que soit le mode d'alimentation choisi, de vermifuger régulièrement votre compagnon à quatre pattes (2 fois par an pour un chien adulte) avec un vermifuge à large spectre (si vous n'en connaissez pas, demandez conseil à votre vétérinaire).

Pour finir, gardez à l'esprit que vous transportez probablement cent fois plus de bactéries sous la semelle de vos chaussures que n'en contiennent les produits crus.

## **Les allergies**

En tête des produits alimentaires connus pour provoquer de l'eczéma chez certains chiens figurent les céréales, la viande de boeuf et ses dérivés. Les céréales sont le principal composant des aliments préfabriqués pour animaux familiers. Les produits et sous-produits de boeuf sont très largement utilisés dans les aliments industriels bas de gamme pour chiens et chats. Une intolérance au poulet, essentiellement utilisé dans le préfabriqué haut de gamme, est beaucoup plus rarement observée. Certains chiens sont allergiques au boeuf, d'autres au blé ou au soja. La grande majorité des chiens adultes présente également

une intolérance au lactose. Elle se manifeste souvent par des diarrhées et des vomissements. En fonction de vos lectures, vous trouverez de nombreuses mises en garde à l'encontre de tel ou tel légume, tel ou tel fruit et telle ou telle viande. N'oubliez pas que votre chien est un individu à part entière, tout comme vous. Ce n'est pas parce que vous êtes allergique aux fraises ou aux fruits de mer que votre voisin l'est également. Dans l'absolu, aucun aliment naturel n'est en soi bon ou mauvais, du moment que votre chien le tolère et qu'il est donné avec modération.

## Les risques liés à l'ingestion d'os

Qu'il soit pro aliment industriel, pro aliment naturel ou parfaitement neutre en la matière, votre vétérinaire vous confirmera que les étouffements, les perforations intestinales et les occlusions qu'il aura déjà eu à traiter sont majoritairement causés par l'ingestion de corps étranger comme des pierres, une balle, du verre, de la corde etc. Beaucoup plus rarement par des os, encore plus rarement par des os crus et de manière vraiment exceptionnelle par des os crus charnus. La question que vous devez vous poser est donc la suivante : souhaitez-vous opter pour un risque majeur de voir votre chien développer prématurément une pathologie buccale et digestive sévère (parondothose, pancréatite, cancer de l'estomac, torsion d'estomac) liée à une alimentation biologiquement inadaptée ? Ou à un risque marginal de voir votre chien être victime d'un accident digestif (occlusion, prolapsus, perforation) ?

Soyons clair encore une fois : le risque zéro n'existe pas. Si vous souhaitez prendre un maximum de précautions, excluez du régime de votre chien tous les os non charnus, y compris les os récréatifs. Sachez que les friandises à mâcher vendues dans le commerce sont beaucoup plus accidentogènes que les os crus charnus. Des cas d'étouffement impliquant des os en peau de buffle ont été rapportés. Les ongles de veau ou les sabots de vache, censés nettoyer les dents des chiens, sont quant à eux très dangereux car ils cassent en formant des éclats durs et tranchants. Mon propre chien en a fait la douloureuse expérience à au moins trois reprises. Il a heureusement vomi à chaque fois sans dommage ces morceaux d'onglet, qui étaient aussi affûtés que des lames de rasoir (j'ai depuis jeté à la poubelle les ongles qu'il me restait !). Quant aux oreilles de cochon, si leur élasticité élimine tout risque de blessure au niveau de la gueule ou du système digestif du chien, elles contiennent fréquemment des toxines pouvant provoquer diarrhées et vomissements.



Chiot Coton de Tuléar mangeant du poulet

Ceci étant, lorsque vous donnez des os à votre chien, le principe de sécurité implique que vous assistiez à son repas et que vous le surveilliez dans les heures qui suivent l'ingestion. Remplacer les os par de la poudre d'os ou des compléments alimentaires à base de calcium et phosphore n'est à mon sens pas une bonne solution. Non seulement le broyage des os est essentiel au maintien de la bonne hygiène dentaire d'un carnivore, mais il permet également de mobiliser l'organisme pour le préparer au travail de digestion qu'il va accomplir. En fait, croquer des os demande au carnivore un effort physique, ce qui accélère ses fonctions métaboliques et facilite ainsi la digestion de son repas.



## Les exemples de menus

Dosage journalier (chien adulte) : de 2 à 4% du poids du chien selon son métabolisme. La proportion convenant à la majorité des chiens est de 3%. Selon la manière dont votre chien réagit à ce dosage (prise de poids ou amaigrissement), vous pourrez diminuer ou augmenter les doses.

Composition des rations : 60% de viande à os (50% viande-50% os), 10% d'abats, 15% de légumes crus, 5% de fruits, 10% de compléments alimentaires. Certains Barfers donnent les os charnus dans une ration et les légumes et compléments dans une autre. Ce n'est pas l'idéal pour éviter les compactations, en particulier chez les chiens âgés, qui ont tendance à la constipation. Essayez autant que faire se peut d'associer pour le chien la prise d'os avec des fibres (légumes). Les abats peuvent être répartis sur la semaine ou donnés en un seul repas hebdomadaire. En début de régime, ou pour les chiens fragiles des intestins, mieux vaut répartir la ration d'abats hebdomadaire sur plusieurs jours. Pour éviter les aigreurs d'estomac, il est recommandé de donner la ration journalière du chien en deux fois, avec une quantité plus faible le matin et plus importante le soir (1/3 et 2/3 par exemple). Retenez enfin qu'une ration BARF n'est pas figée : en théorie, vous pouvez ne donner que des légumes et de la viande un soir, puis uniquement des fruits et des abats le lendemain, un oeuf et du poisson le jour suivant etc. L'essentiel est que l'équilibre des quotas entre ces différents éléments soit atteint sur un maximum de trois semaines.

Quelques idées de menus :

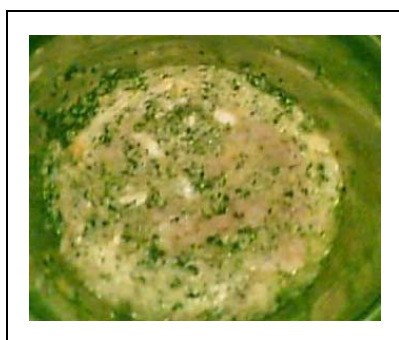
- Matin : collier d'agneau + purée d'épinards + fromage fondu
- Soir : dos et aile de poulet + purée de carotte-banane + huile de foie de morue + vinaigre de cidre + levure de bière
  
- Matin : foies de volaille + pomme
- Soir : cuisses de poulet + purée brocolis-carottes + huile de noix + vinaigre de cidre (1 à 2 cuillères à soupe selon la taille du chien) + levure de bière
  
- Matin : poitrine de boeuf + purée de laitue-tomate-pêche + vinaigre de cidre
- Soir : tripes de boeuf + algues + levure de bière
  
- Matin : queue de veau + purée d'endives-courgette-orange
- Soir : sardines fraîches entières en purée + oeuf + levure de bière
  
- Matin : kiwi + yaourt + levure de bière + algues
- Soir : queue de veau + coeur de veau + purée de feuille de chêne (salade)-poireau + huile de pépins de raisin
  
- Matin : cuisses de canard + purée de scarolle (salade) + huile de colza
- Soir : cuisse, carcasse et aile de poulet + purée de navet blanc-abricot + levure de bière + vinaigre de cidre
  
- Matin : purée de saumon frais (vidé et décongelé) + un yaourt nature + filet d'huile d'olive + levure de bière + algues
- Soir : queue de boeuf + rognons de boeuf + purée de courgette-épinards + vinaigre de cidre
  
- Matin : pain complet sec + fromage blanc + levure de bière
- Soir : dos de lapin + riz très cuit + purée de blettes-carotte + huile de colza
  
- Matin : sardines à l'huile + poire
- Soir : cuisses de poulet + foies de volailles + purée d'aubergine-persil-ail + levure de bière
  
- Matin : mandarine + yaourt nature
- Soir : queue de veau + cervelle de veau + purée de cresson-poireau + algues + levure de bière + huile de poissons + vinaigre de cidre



Préparation BARF

NB : les exemples de menus présentés dans ce chapitre sont une adaptation personnelle du régime BARF original, dans lequel vous ne trouverez ni riz, ni pain, puisqu'il exclut totalement les produits céréaliers. Le recyclage du pain sec en casse-croûte ou en complément alimentaire est généralement très apprécié du chien, mais le pain ne doit pas être donné en excès, car il peut irriter les intestins. Evitez le pain frais. Le riz bien cuit (pâteux) et le yaourt nature sont très utiles en cas de diarrhée aiguë.

La confection de menus BARF vous prendra moins de temps que la confection de rations ménagères classiques, à base de produits cuits. Les os à viande sont donnés crus et entiers : ils ne nécessitent donc aucune préparation de votre part. Les fruits et légumes sont également donnés crus : un simple tour de mixeur suffira à les réduire en purée. Les oeufs se donnent là encore crus et entiers, coquille comprise. Quant aux compléments comme les algues ou la levure de bière, ils s'achètent prêts à l'emploi, déshydratés ou en tablettes.



Préparation BARF

Pensez à adapter les aliments à la taille de votre chien (caille plutôt que poulet avec les races naines), à son âge (diminuer les os pour le chien âgé car le chien âgé a tendance à la constipation) et à son activité (augmenter l'apport en protéines et lipides pour les chiens sportifs). Le *must* (et c'est évidemment valable pour notre propre alimentation !) consiste à adapter également les menus en fonction de la saison : donnez davantage de viandes grasses en hiver (boeuf, veau, poissons gras), période durant laquelle l'organisme a besoin de plus d'énergie pour lutter contre le froid, et privilégiez les viandes maigres en été (poulet, dinde, lapin, poissons blancs). Enfin, beaucoup de propriétaires de chiens se demandent s'ils doivent faire jeûner leur animal. Dans son livre *La Diététique de la Longévité*, le docteur Lanzmann-Petithory explique que les

effets bénéfiques du jeûne ont été démontrés sur des animaux de laboratoire à titre expérimental. Le jeûne contribuerait de façon significative à l'allongement de la durée de vie. Ainsi, de nombreux Barfers font jeûner leur animal une fois par semaine, voire une fois tous les quinze jours. Retenez tout de même que le jeûne ne doit pas être prolongé, car il peut entraîner des carences. Les animaux malades, ayant un faible appétit ou une tendance à la maigreur, ne doivent pas être soumis au jeûne.

## Les autres régimes crus : le Raw Feeding et la diète Volhard

Le Raw Feeding est le régime cru le plus proche du Bones And Raw Feeding. Il a été développé par le docteur vétérinaire Tom Lonsdale dans son livre *Raw Meaty Bones*. Tout comme le BARF, il exclut les céréales et tous les produits cuits. La différence entre ces deux régimes crus réside dans le fait que le *Raw Feeding* exclut tous les ajouts de produits végétaux. Le régime comprend des os à viandes, du poisson, des abats et de l'oeuf. Cette diète très protéinée et pauvre en fibres est au plus près de ce que mange le loup. Tout comme dans le régime alimentaire du loup, les apports nutritionnels végétaux ne sont en réalité pas totalement exclus, puisque le chien consomme le contenu des organes digestifs des herbivores (panses vertes, foie), qui doivent être donnés non lavés. En France, ce régime est difficile à mettre en place, car la Direction des Services Vétérinaires impose des restrictions draconiennes aux abattoirs en matière de vente aux particuliers de certaines parties d'animaux. Se procurer de la panse verte est donc très difficile.



Chien mangeant un poulet

La diète Volhard (inspirée des écrits de Juliette de Baraïcli Levy) se distingue de la diète BARF en cela qu'elle inclue une grande part de céréales, une moindre quantité de viande (50%, contre 60% pour le BARF) et qu'elle remplace les os entiers par de la poudre d'os. Ce régime a été développé par la comportementaliste Wendy Volhard il y a plus de 30 ans avec, selon ses dires, d'excellents résultats sur la santé et la longévité de ses chiens. La diète Volhard se compose de 50% de viande fraîche, 20% de céréales mélangées, du fromage blanc, de la mélasse, de l'oeuf, de l'huile de foie de morue, du foie, de l'ail en capsule, des herbes et des algues séchées, de la poudre d'os, du vinaigre de cidre de pomme, des vitamines E, C et B, de la levure de bière et des fruits. Wendy Volhard propose également une adaptation de cette diète pour les maîtres pressés qui ne veulent ou ne peuvent renoncer aux croquettes. La diète consiste alors à donner chaque jour en complément à la ration de croquettes de la vitamine C et B, un quart de tasse de viande crue (boeuf, poulet ou foie de poulet), 2 cuillères à thé de fruit, 2 cuillères à thé de légumes crus mixés et 4 oeufs par semaine, ceci pour un chien d'environ 25 kg.

## Les bienfaits constatés du BARF

Tous les propriétaires de chiens Barfers ont fait les constatations suivantes dans les semaines qui ont suivi le passage de leur chien d'une alimentation industrielle à une alimentation naturelle :

- selles plus fermes, réduites en fréquence et en volume
- disparition des flatulences
- disparition des mauvaises odeurs de l'animal (selles, haleine, peau)
- dents blanches (pour les chiens mangeant des os crus entiers)
- poil doux et brillant
- meilleure résistance aux maladies (visites espacées chez le vétérinaire)
- chien plus vif et plus éveillé

Sans parler du plaisir évident qu'éprouve le chien à manger des aliments goûteux, juteux et variés !

## Le coût moyen et les astuces pour s'organiser

Si vous avez un gros chien et que vous n'êtes pas encore équipé d'un congélateur, sachez que c'est un investissement que vous pourrez difficilement éviter... si vous voulez faire de réelles économies ! Contrairement à ce qu'imaginent la plupart des gens, nourrir son chien avec des produits frais revient bien moins cher que de le nourrir aux boîtes ou à la croquette haut de gamme, mais cela demande un minimum d'organisation. Au début, comme tous les Barfers néophytes, vous aurez sans doute du mal à gérer votre budget. Il vous faudra prospecter un peu, sélectionner vos approvisionneurs, comparer les prix et repérer les promotions.

Dans cette démarche, le congélateur a une double utilité : il vous permet de préparer à l'avance et de stocker les repas de votre chien, vous évitant ainsi d'avoir à vous approvisionner trop souvent ; il vous permet surtout de nourrir votre animal à moindre coût, puisque vous pouvez profiter des promotions pour stocker une grande quantité de viande ou de poisson à des prix défiant toute concurrence. Pour vous fournir en viande, vous avez plusieurs options : les bouchers et tripiers de quartier, les grandes surfaces, les abattoirs et certains commerces de gros (pensez aux sociétés qui approvisionnent les zoos, par exemple). Si vous avez de bons rapports avec votre boucher, vous pouvez sans doute négocier avec lui qu'il vous mette régulièrement de côté des os ou des tombées de viande fraîche. Sachez que votre boucher doit payer pour faire incinérer les os dont il veut se débarrasser. Il ne devrait donc jamais vous les vendre, mais vous les donner. Les grandes surfaces sont intéressantes en cela qu'elles proposent régulièrement des promotions. Vous pouvez ainsi vous constituer des stocks de produits frais à bas prix. Les abattoirs et les commerces de gros ne sont pas destinés à approvisionner les particuliers, mais rien ne leur interdit de le faire sous certaines conditions. Leurs prix sont généralement très intéressants. Enfin, ne négligez pas le recyclage de vos restes de table, à condition qu'ils ne soient pas épicés ou cuisinés. Un reste de soupe de légumes maison, quelques croûtes de fromage ou des pelures d'orange soigneusement lavées (pour éliminer les pesticides) que vous réduirez en purée s'intégreront parfaitement au menu de votre chien. Vous éviterez ainsi le gaspillage tout en offrant à votre chien une bonne alternative à ses plats habituels.

Vous aurez également besoin d'un mixeur pour réduire en purée les légumes crus. Si vous avez choisi de hacher les os plutôt que de les donner entiers à votre chien, vous devrez acheter un hachoir à viande. Si vous avez un chien de très petite taille, les hachoirs à viande de 800 watts et plus vendus en grande surface entre 35 et 70 euros suffiront à broyer des os tendres de caille ou de poussin. Pour les os un peu plus durs ou plus épais, comme ceux du collier d'agneau ou du cou de poulet, par exemple, l'astuce consiste à opérer un concassage avant de les placer dans le hachoir. Comment procéder ? Placez les os dans un sac plastique résistant (sac congélateur par exemple), équipez-vous de lunettes protectrices au cas où (des lunettes de ski feront très bien l'affaire!), posez le sac sur une surface plane et résistante, puis broyez les os à travers le sac avec un marteau. Placez ensuite le contenu du sac dans le hachoir et actionnez-le jusqu'à obtention d'une sorte de pâte. Si votre chien n'est pas d'une race naine et que vous donnez donc des morceaux de viande à os plus consistants, vous devrez faire l'acquisition d'un hachoir à viande professionnel (facile à commander via Internet), sachant qu'il vous en coûtera environ 200 euros. La meilleure solution, tant d'un aspect pratique que sanitaire, consiste quand même à donner à vos chiens les os crus entiers. Comme je l'ai déjà dit, le fait pour eux de mâcher et croquer des os leur procure une activité physique et

permet de lutter contre la plaque dentaire.

Si vous n'avez pas de jardin ou ne souhaitez pas que votre animal prenne ses repas en extérieur, il est conseillé de l'enfermer dans votre cuisine le temps qu'il se nourrisse et de recouvrir le sol d'une bâche plastifiée facile à nettoyer, surtout lorsque le menu comprend des os crus entiers. Nettoyez quotidiennement les surfaces ayant été en contact avec les produits crus à l'aide d'un produit anti-bactériens, biodégradable de préférence. N'oubliez pas non plus de laver la gamelle de votre chien après chacun de ses repas. Il est conseillé d'utiliser une gamelle en inox, plus facile à nettoyer que le plastique et donc plus hygiénique.

En France, si vous avez un congélateur relativement spacieux et quelques fournisseurs attirés, nourrir un chien d'environ 30kg avec un régime BARF varié en viandes et en légumes à raison de 3% par jour du poids de l'animal (soit 1 kg), vous reviendra autour de 1,50 € par jour (contre 2,50 € environ pour des croquettes haut de gamme). Tout dépendra ensuite, bien évidemment, des menus que vous composerez, de vos sources d'approvisionnement, de l'appétit de votre chien, de ses activités physiques et de sa façon de métaboliser les aliments. Un chien ayant tendance à maigrir aura besoin de plus de viande qu'un autre. Par ailleurs, avec les aliments industriels comme avec les aliments frais, certains chiens auront besoin de consommer près du double des rations indicatives moyennes pour maintenir leur poids de forme, alors que d'autres devront se contenter d'une ration inférieure à la moyenne indicative pour éviter tout surpoids.

## **Le dépannage et les voyages**

Si vous ne trouverez pas forcément la marque de croquettes ou de boîtes que consomme d'ordinaire votre chien dans toutes les épiceries et les supermarchés de France et de Navarre, vous trouverez toujours, en revanche, sur vos lieux de vacances, des étalages de boucherie, de maraîchage et des rayons d'épicerie. A moins que vous ne partiez camper en pleine nature à des kilomètres de toute civilisation, vous n'aurez donc pas besoin de « trimballer » la nourriture de votre chien avec vous, car vous trouverez sur place tout ce dont vous avez besoin pour lui constituer ses rations. Malgré tout, vous pouvez avoir besoin, pour des raisons pratiques, de préparer un certain nombre de portions à l'avance, lorsque vous laissez votre animal en pension, par exemple.

Lorsque vous devez confier la garde de votre chien à un tiers, le bon sens veut que vous excluez les os de ses repas. D'abord parce que vous trouverez difficilement un pensionneur privé qui acceptera de prendre la responsabilité de donner des os à votre chien. N'oubliez pas qu'il est pénalement responsable de ce qui peut arriver à votre animal et que si vous êtes habitué à voir votre chien croquer des os, cela représente pour le pensionneur non habitué un facteur de risques non négligeable. Ensuite, pour votre tranquillité d'esprit : d'ordinaire, lorsque vous donnez des os charnus à votre chien, vous assistez à son repas afin de parer à tout accident. Une fois son repas terminé, votre chien digère en général tranquillement à vos côtés, ou à proximité s'il vit dans le jardin. Là encore, vous pouvez réagir rapidement en cas - peu probable - de problèmes. Le pensionneur n'aura sans doute ni l'envie ni la possibilité de surveiller les repas et la digestion de votre chien, qui sera seul dans son box.

Lorsque le départ a été prévu de longue date, la solution la plus simple est de préparer dans des barquettes hermétiques « spéciale congélation » le nombre de repas dont vous aurez besoin. Mettez ces barquettes au congélateur et resortez-les le jour du départ. Prenez soin de les transporter dans une glacière si le trajet doit être long ou s'il se fait en saison chaude. N'oubliez pas que la nourriture crue s'oxyde beaucoup plus vite que la nourriture cuite et qu'il ne faut JAMAIS RECONGELER UN PRODUIT DECONGELÉ. Le mieux, une fois arrivé sur place, est de mettre ces barquettes au réfrigérateur en attendant de les servir au chien.

Si vous devez prévoir le menu de votre animal sur plusieurs semaines, il est évident que la solution « réfrigérateur » ne sera pas envisageable. Même conservés au frais, la viande crue et les fruits et légumes crus, sans leur pelure protectrice, doivent être consommés rapidement. Même si elle a l'air saine, une viande restée plus d'une semaine dans un réfrigérateur contient une très grande quantité de bactéries, qui peuvent nuire à la santé de votre animal comme à la vôtre. On ne le sait d'ailleurs pas assez, mais il en va de même pour les fruits et légumes crus et leur jus... Si l'hôte de votre chien possède un congélateur suffisamment grand et habite à courte distance de chez vous, vous pouvez toujours lui amener dans une glacière des portions surgelées, qu'il lui faudra replacer immédiatement au congélateur et décongeler au jour le jour en fonction des besoins. Si vous n'avez pas cette possibilité, vous devrez alors vous résigner à préparer à votre compagnon des rations à base de produits cuits. N'ayez crainte, cela ne nuira pas à sa santé: seule une consommation exclusive sur le long terme de produits cuits peut favoriser les désordres organiques. Les

conserves de poissons de type sardines à l'huile ou saumon au naturel (éviter le thon, on a vu pourquoi précédemment) constituent d'excellentes rations de survie protéinées. Les sardines en boîte sont une très bonne source de lipides et de protéines, qui peuvent être données avec l'huile végétale dans laquelle elles sont conservées et qui constitue un complément alimentaire intéressant. Déjà naturellement salées (poissons de mer), les sardines en boîtes présentent tout de même l'inconvénient de contenir du sel ajouté (saumure). Hors, on sait l'effet nocif des excès de sel sur l'organisme. Pour cette raison, et même si les sardines à l'huile peuvent utilement être intégrées aux menus habituels du chien, elles ne doivent pas être proposées plus d'une fois par semaine en temps normal.

Si vous ajoutez à ce « package » des boîtes ou bocaux d'épinards ou de haricots verts cuits non cuisinés, vous aurez de quoi constituer une ration de dépannage fort respectable. Pour que le chien, alors privé d'os, ait le plaisir récréatif de ronger quelque chose, laissez à son pensionneur quelques croûtons de pain sec bien emballés (pour éviter les moisissures), à distribuer à l'animal avant ou après ses repas (si on les mélange au reste de l'écuelle, le chien va vouloir les sortir pour les manger à part et risque de salir son espace : pour peu que le pensionneur néglige de nettoyer quotiennement toute la surface du box, des bactéries nocives peuvent alors se développer). Evitez les charcuteries en conserve (pâté en boîte, corned beef etc.) : outre qu'elles sont les hôtes privilégiées des salmonelles, elles contiennent surtout une quantité d'eau, d'épices (sel, poivre etc.), de sucre et d'additifs chimiques qui les rendent à la fois peu nutritives et préjudiciables à la santé de votre animal. Pour les mêmes raisons, les plats cuisinés ou les fruits en sirop sont, eux, à exclure totalement.

**« Remember : every animal is a special and unique individual.  
Please care for them and feed them as such »**  
Kymythy Schultze

Traduction :

**« Souvenez-vous : chaque animal est un individu spécial et unique.  
S'il vous plaît, prenez soin de lui et nourrissez-le en conséquence »<sup>15</sup>**  
Kymythy Schultze

---

<sup>15</sup>NDA : traduit par l'auteur

## V. Bibliographie

### Auteurs recommandés :

Ian Billinghurst (*Give Your Dog a Bone; Grow Your Pup with Bones; The Barf Diet*)

Manon Bonneau (*Viande à chien*)

Juliette De Baraïcli Levy (*The Complete Herbal Handbook for the Dog and Cat*)

Caroline D. Levin (*Dogs, diet and disease - an Owner's Guide to Diabetes Mellitus, Pancreatitis, Cushing's Disease, & Morte*)

Tom Lonsdale (*Raw Meaty Bones*)

Ann N. Martin (*Food Pets Die For - Shocking Facts About Pet Food*)

Richard & Susan H. Pitcairns (*Complete guide to natural health for dogs and cats*)

Alfred Plechner (*Pet allergies : Remedies for an Epidemic*)

Kymthy Schultze (*Natural Nutrition for Dogs and Cats - The Ultimate Diet*)

Andreane Taillon (*Kiweh et sa bouffe santé*)

Wendy Volhard and Kerry Brown (*Holistic Guide for a Healthy Dog*)

## VI. Sources documentaires

### Les Livres :

*Give Your Dog a Bone*, Ian Billinghurst, Ian Billinghurst, 1993

*La Diététique de la Longévité*, Dr Dominique Lanzmann-Petithory, Editions Odile Jacob, 2004

*Le Boxer*, Boxer Club de France (BCF), Editions Crepin Leblond et Cie, 1956

*Le Dogue argentin*, C. Pialorsi Falsina, Editions De Vecchi, 1994

*Le Guide des chiens*, Sélection du Reader's Digest, 1982

*Le Malinois*, Claire Dupuis, Editions De Vecchi, 1998

*Le Schnauzer*, A. Franco, Editions De Vecchi, 1999

*Viande à chien*, Manon Bonneau, Communications Holistiques, 2002

*Vie à la Campagne*, numéro extraordinaire *Le Parfait Vétérinaire Chiens et Chats*, volume XX, Editions Hachette, 15 juin 1924

### Internet :

<http://www.angryvet.org>

<http://www.aps-nutro.com>

<http://www.bacterio.cict.fr>

<http://www.barf.ch>

<http://www.b-a-r-f.com>

<http://www.barf.fr>

<http://www.beyondveg.com>

<http://www.daybreakaussies.com>

<http://www.eaglepack.com>

<http://www.emouchet.chez-alice.fr>

<http://www.sante.gouv.fr>

<http://www.varierleshuiles.fr>

<http://www.facco.fr>

<http://www.grippeaviaire.gouv.fr>

<http://www.hillspet.com>

<http://www.inspection.gc.ca>

<http://www.mayoclinic.com>

<http://www.nw-naturals.com>

<http://www.oaklandvet.com>

<http://www.pasteur.fr>

<http://www.purina.ca>

<http://www.rawfed.com>

<http://www.rawmeatybones.com>

<http://www.volhard.com>

<http://fr.wikipedia.org>



*Cette création est mise à disposition selon le contrat Paternité NonCommercial-NoDerivs 2.5 disponible en ligne <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/2.5/> ou par courrier postal à Creative Commons, 559 Nathan Abbott Way, Stanford California 94305, USA.*