Le point sur les abats

Les tripes vertes sont-elles un abat ou de la viande ?
Le cœur est-il un organe ou un muscle ?
Le foie est-il un abat ou un organe ?
Le poumon est-il un viscère ou un abat ?

Le moins que l'on puisse dire, c'est que ces questions portent à confusion. Et elles reviennent bien souvent sur notre groupe de discussion, non sans susciter parfois des débats enflammés. Cet article a pour but de clarifier les termes utilisés et de faire le point sur la place des abats dans le régime alimentaire de nos carnivores domestiques.

Commençons par rappeler le principe de base. Que ce soit les recommandations de Tom Lonsdale (Raw Feeding), celles du Dr. Billighurst (BARF) ou celles de Tribu Carnivore, la proportion d'abats reste la même, à savoir 10% du régime alimentaire total :

Recommandations Tribu-Carnviore	**Recommandations Dr. Billinghurst (BARF)**	**Recommandation Dr. Lonsdale (Raw Feeding)**
Os : 30 à 45 %	Os : 30%	Os : 15%
Viande : 30 à 45 %	Viande : 30%	Viande : 75%
Abats : 10%	Abats : 10%	Abats : 10%
Légumes et fruits : voir calculateur	Légumes : 15%	
Suppléments : en petites quantités	Fruits : 5%	
	Suppléments : 10%	

Ce chiffre ne tombe pas du ciel. Quel que soit le régime alimentaire que vous avez choisi pour votre compagnon, l'idée est de recomposer une proie entière. On considère donc que la proie d'un carnivore est composée en moyenne de 10% d'abats.

Un peu de vocabulaire

Abats, organes, muscles, viande, voilà les mots qui reviennent tout le temps lorsqu'il s'agit d'élaborer un menu pour nos compagnons. Nous allons essayer de clarifier tout cela en proposant quelques définitions.

Abat

La définition proposée par Wikipedia semble particulièrement claire : "Les abats ou la triperie constituent un ensemble de produits alimentaires qui comportent tous les viscères comestibles d'animaux. Ce sont les glandes et les organes internes tels que le foie, les reins, le cœur, le thymus, l'intestin… mais aussi le pied ou la joue. Ils sont généralement considérés comme des parties accessoires, non nobles, d'animaux de boucherie destinés à la consommation humaine. Ils s'opposent à la viande rouge ou blanche, qui correspond aux muscles, qu'il s'agisse de volailles, de bovins, d'ovins, etc."[1]

Les Nations Unies nous donnent une définition plus large encore : "Les «abats» s’entendent de produits animaux autres que les muscles rouges ou blancs".[2]

Il s'agit donc d'un terme relatif au champ lexical de la boucherie et des préparations alimentaires à

base de viande. Il ne s'agit par conséquent pas d'un terme propre au domaine de l'anatomie. Puisque les pieds de porc et la joue de bœuf n'entrent pas dans les 10% d'"abats" de la ration quotidienne de nos carnivores domestiques, nous sommes donc face à un problème. Nous reviendrons plus tard sur l'utilisation de ce terme sur ce site Internet et dans la littérature BARF et Raw Feeding en français.

A noter encore que la tête ou même les yeux, au même titre que certaines autres parties du corps, sont considérés comme des abats dans certaines cultures. En occident, nous ne mangeons pas de têtes entières (seulement la cervelle), ni d'yeux. Pas souci de simplification, nous nous limiterons aux abats que l'on retrouve dans la cuisine occidentale.

Organe

Il s'agit d'un ensemble de tissus destinés à assurer une ou plusieurs fonctions physiologiques. Il s'agit là d'un terme lié à l'anatomie. Le cœur, le foie, les reins sont des organes. Mais les yeux, les ovaires et la peau en sont aussi (parmi tant d'autres). Et les anglophones, lorsqu'ils parlent des 10% d'abats qui entrent dans un régime de type Raw Feeding, utilisent le terme "organ meat". Nous voilà donc bien avancés.

Viscères

Selon Wikipedia toujours, "Un viscère (du latin viscus signifiant « chair ») désigne en anatomie un organe se situant dans une cavité corporelle : la boîte crânienne, la cage thoracique ou la cavité abdominale. Ainsi, au sens anatomique, le cerveau ou les poumons sont des viscères mais dans le langage courant et notamment dans le domaine alimentaire, ce terme est utilisé pour désigner les organes abdominaux seuls : le foie, l'estomac, les intestins, la rate, les reins, etc. […] En charcuterie, les viscères sont commercialisés sous le nom d'abats et vendus notamment dans les triperies."[3]

Tiens donc ! On dirait que cela se rapproche un peu plus du 10% de la gamelle de notre boule de poils préférée ! Nous y reviendrons…

Viande

Encore selon Wikipedia, "La viande est l'ensemble des aliments tirés des animaux trouvés morts ou abattus à la fin de leur élevage ou à la chasse. Elle se compose principalement des tissus musculaires associés à du gras, des nerfs et du sang, ainsi que de la triperie et des abats. Les animaux producteurs de viande sont les animaux de boucherie, les animaux de basse-cour et les gibiers."[4]

On n'est donc pas sortis de l'auberge…

Muscle

Pour terminer, le muscle est un tissu biologique animal composé de myocytes. Les organes principalement constitués de tissu musculaire sont également appelés muscles.

Mais je ne comprends plus rien !

Essayons de rapporter tout cela au sujet qui nous concerne, soit la reconstitution d'une proie entière dans les régimes de type BARF et Raw Feeding. Un petit tableau récapitulatif s'impose. Ce tableau

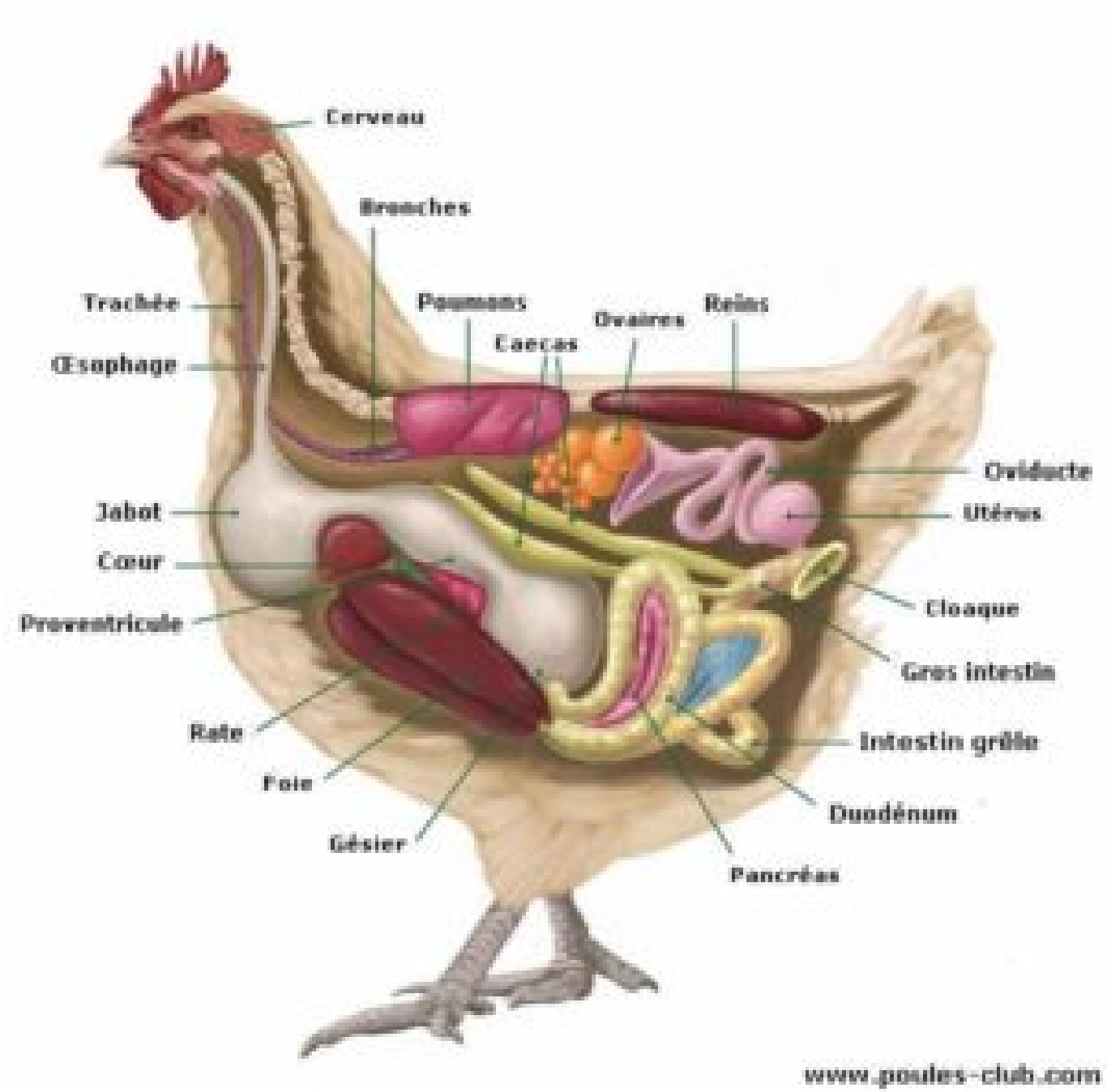
se limite volontairement aux pièces de boucherie qui sont facilement trouvables dans le commerce et/ou qui sont le plus souvent utilisées dans la confection d'un régime de type Raw Feeding pour carnivores domestiques. Nous l'avons vu, le terme viande englobe tout le reste, mais dans le langage BARF & Raw Feeding, nous l'utilisons habituellement pour désigner le muscle, c'est-à-dire la partie de l'animal que nous, humains, mettons habituellement sur notre barbecue en été (un bon steak de boeuf). Les os charnus ont été intégrés dans le tableau afin d'aider les débutants qui ne savent pas toujours de quoi il s'agit. Cette liste n'est pas exhaustive.

	Abat (boucherie)	Organe	Viscère (langage courant)	Viscère (anatomie)	Muscle (viande)	Os charnu
Foie	X	X	X	X		
Rognons	X	X	X	X		
Cœur	X	X		X	X	
Tripes vertes	X	X	X	X	X	
Rate	X	X	X	X		
Intestin	X	X	X	X		
Œsophage		X		X		
Thymus (ris de veau)	X	X		X		
Cervelle	X	X		X		
Peau		X				
Pancréas		X		X		
Poumon		X		X		
Langue	X	X			X	
Pieds et pattes	X					X
Joue	X				X	
Oreille	X	X				
Blanc de poulet/dinde					X	
Cuisse de poulet/dinde						X
Viande hachée de bœuf					X	
Côte de porc/veau						X
Poulet entier vidé						X
Cou de poulet/dinde						X
Steak de bœuf					X	
Tête entière	X	X		X	X	X
Proie entière		X	X	X	X	X

Dans le tableau ci-dessus, nous pouvons voir que quelques éléments posent problème parce qu'ils se sont référencés dans plusieurs catégories. Mis à part la proie entière qui doit être donnée telle quelle, les éléments sujets à interprétation sont le cœur, les tripes vertes, la langue et les joues qui sont des muscles mais qui sont considérés comme abats, ainsi que les pieds et les pattes (pieds de porc, pattes de poulet) qui sont des abats au sens "boucherie" du terme, mais qui doivent être considérés comme des os charnus. Reste encore le cas particulier de la peau et des têtes entières (voir plus bas) qui est un peu à part.

Mais alors il y a quoi dans ces fameux 10% ?

Rappelons-le encore une fois, le but des démarches BARF ou Raw Feeding est de reconstituer une proie entière. Donc théoriquement, vous pouvez donner tout ce qui se trouve dans ce tableau à votre animal dans les proportions qu'on retrouve dans une proie entière. **Ces fameux 10% ne sortent pas de nulle part ! Les abats représentent 10% de la ration parce qu'ils représentent grosso modo le 10% du poids d'une proie entière.** Pour connaître ses proportions, pas besoin de disséquer un poulet et de peser toutes les parties qui le composent. Il suffit de visualiser cette proie et d'estimer, à vue d'œil, le volume du foie, du cœur ou de la cuisse. C'est aussi simple que cela et comme souvent, c'est le bon sens qui prime plutôt que les explications scientifiques. Si vous n'arrivez pas à visualiser l'intérieur d'une poule, voici une illustration qui vous aidera à le faire :



Et voilà ce que ça donne en vrai :

Cœur

Le cœur est un muscle (on parle souvent de muscle cardiaque) d'un point de vue anatomique et un abat du point de vue d'un boucher. Cependant, dans l'élaboration d'un repas BARF ou Raw Feeding, il doit être compté dans les abats (les fameux 10%). Premièrement, à cause de la règle de la reconstitution d'une proie entière. En effet, en comparaison avec les autres muscles du corps, le cœur n'en représente qu'une toute petite partie. Un cœur de poulet a la taille de la moitié de votre pouce et un blanc de poulet a grosso modo la taille d'une main. En comptant qu'il y a deux blancs, deux cuisses et deux ailes dans un poulet, vous comprenez aisément que le cœur de poulet ne peut pas remplacer la viande issue des autres muscles. Deuxièmement, le cœur contient certaines

vitamines et minéraux en quantités plus importantes que dans les autres muscles. Il s'agit notamment de la riboflavine (vitamine B2), de la vitamine B12 et du fer. Cependant, contrairement au foie et aux reins, le cœur n'est pas un organe servant à filtrer les toxines et ne contient pas de vitamines liposolubles qui peuvent être dangereuses à haute dose. Le cœur peut donc exceptionnellement être utilisé dans la catégorie "viande" sans pour autant représenter un danger pour l'animal, mais il serait faux d'en faire l'élément principal et constitutif de la diète de votre animal.

Tripes vertes

Tout comme le cœur, l'estomac est un muscle. Cependant, son intérêt dans un régime de type BARF ou Raw Feeding consiste principalement en son contenu (ou du moins ce qu'il en reste). La paroi stomacale (chez les herbivores) ou le rumen (chez les ruminants) ne présente en soi qu'un très faible intérêt nutritionnel. La logique voudrait qu'on le mette dans la catégorie des abats, mais il peut également être mis dans la catégorie "viande". Cependant, tout comme pour le cœur, les tripes vertes ne peuvent en aucun cas remplacer complètement les autres muscles. Vous avez donc le choix de la catégorie, tout en repspectant la règle de la proie entière.

Langue et joues

La langue et les joues sont également des muscles. Elles ne présentent pas d'intérêt nutritionnel plus élevé ou plus faible qu'un muscle normal et peuvent donc être considérées comme de la viande. Cependant, il serait faux de composer une diète de type BARF et Raw Feeding avec de langue ou de la joue comme aliment principal. De nouveau, gardez toujours à l'esprit la règle de reconstitution d'une proie entière. Quelle est la taille d'une langue de poulet par rapport à un blanc de poulet ? La réponse tombe sous le sens.

Pieds et pattes

Les pattes (poulet) et les pieds (porc, veau) sont des abats de boucherie. Cependant, ce sont évidemment des os charnus dans l'optique d'une diète BARF ou Raw Feeding. Ils doivent donc entrer dans cette catégorie.

Peau

La peau est un peu à part. Il ne s'agit ni d'un muscle, ni d'un abat au sens de la boucherie. A priori, elle n'est donc à considérer ni comme viande, ni comme abat. Cependant, la peau est généralement présente sur la viande (cuisse de poulet par exemple) et elle est souvent assez grasse. C'est la raison pour laquelle il faut la donner en même temps que la viande et la compter dans cette catégorie. Mais, vous l'aurez compris, la peau ne peut en aucun cas remplacer complètement la viande (reconstitution d'une proie entière). Si vous récupérez des déchets de boucherie et que votre boucher vous donne une grande quantité de peau, remplacez un peu de viande par celle-ci, dans des proportions raisonnables.

Tête entière

Les têtes sont tout en même temps : un abat (cervelle, oreilles), un os charnu (boîte crânienne) et des muscles (joues, langue). Elles peuvent être données entières mais il est impossible de donner uniquement des têtes à votre animal car la diète ne serait pas équilibrée.

Foie

Le foie est sans ambiguïté à classer dans la catégorie des abats. Cependant, il convient de s'y arrêter car la quantité de foie à intégrer à la ration est souvent sujette à discussion. Le foie est l'organe le plus grand chez les mammifères, bien que sa masse en proportion du poids corporel total puisse différer d'une espèce à l'autre. Grosso modo, on suggère que la quantité de foie dans la ration soit équivalente au 5% de la ration totale. Le foie est un aliment très important car il contient un nombre élevé de vitamines et de minéraux indispensables à la bonne santé de nos carnivores domestiques.

Cependant, le foie est très riche en vitamine A. Chez certaines espèces animales, la quantité de vitamine A présente dans le foie atteint des proportions énormes. Il s'agit notamment du phoque, du morse, de l'ours polaire ou de l'élan. Il a été estimé que l'ingestion de 500g de foie d'ours polaire peut être fatal pour un être humain.[5] En ce qui concerne les espèces animales moins exotiques, c'est le foie de veau qui en contient le plus (39058 IU/100g), contre 11077 IU/100g pour le foie de poulet par exemple.[6]

Une quantité trop importante de vitamine A peut entraîner une hypervitaminose A qui est le résultat d'une intoxication aigüe ou d'une intoxication chronique par la vitamine A. Cependant, les carnivores sont bien plus tolérants à la vitamine A que les humains. Il faudrait qu'un chien avale une très grosse quantité de foie en très peu de temps pour voir une hypervitaminose A aigüe (dont les effets semblent réversibles) se développer ou qu'un chien absorbe une quantité de foie bien plus élevée que les 5% recommandés sur une période de plusieurs mois, voire de plusieurs années, pour développer une hypervitaminose chronique.

Lors d'une étude, 10'000 UI de rétinol par kg de poids de corps ont été administrés à des chiots de race Cocker Spaniel sur une période de 10 mois. Aucun effet secondaire n'a été constaté.[7] Mais, dans une autre étude, des chercheurs ont adminitré 300'000 UI de rétinol par kg de poids de corps à des chiots de 8 semaines, 6 jours par semaine. Après 30 jours, des effets négatifs sévères ont été observés : anorexie, perte de poids importante, anormalités osseuses et lésions dégénératives sur les veines et les artères.[8] Le manque d'études cliniques sur des dosages supérieurs à 10'000 IU par kg de poids de corps qui n'auraient pas montré d'effets négagifs explique peut-être la disparité entre les différentes recommandations.[9] La dose maximale indiquée par la FEDIAF est de 40'000 UI pour 100g de matière sèche ou 100'000 UI pour 1000 kcal ME, soit 66 fois la dose minimale requise.[10] L'AAFCO recommande 250'000 UI pour 1kg de matière sèche ou 62'500 UI pour 1000 kcal ME, soit 50 fois la dose minimale requise.[11] A noter que ces recommandations sont indiquées en fonction de la quantité de nourriture totale, sur une base de matière sèche, et non en fonction du poids de l'animal.

Quoiqu'il en soit, par mesure de précaution due aux manques d'études cliniques sur le sujet, il est conseillé de ne pas dépasser les 5% de foie recommandés et de répartir sa consommation sur plusieurs repas.

Conclusion

Les abats, riches en vitamines et minéraux, sont indispensables à la santé de votre carnivore domestique. Comme toujours, ne vous embarrassez pas d'études scientifiques compliquées et faites preuve de bon sens. Si vous avez l'occasion de donner des proies entières comme des lapins ou des poulets non vidés, n'hésitez pas, car ce type d'alimentation présente un équilibre parfait. Si vous n'avez pas cette possibilité (comme c'est le cas pour la plupart d'entre nous), conservez toujours à l'esprit le principe de reconstitution de la proie entière. Visualisez l'animal et au besoin regardez une

image sur Internet. Cela suffit amplement pour assurer un équilibre optimal de la diète de votre animal.

1. http://fr.wikipedia.org/wiki/Abat
2. http://www.unece.org/fileadmin/DAM/trade/agr/standard/meat/f/CoProducts_2008_f_Master.pdf
3. http://fr.wikipedia.org/wiki/Visc%C3%A8re
4. http://fr.wikipedia.org/wiki/Viande
5. McDowell, Lee Russell. Vitamins in Animal and Human Nutrition . John Wiley & Sons. Retrieved 25 February 2013.
6. http://nutritiondata.self.com/
7. Hendricks JB, Morgan AF & Freytag RM (1947) Chronic moderate hypervitaminosis D in young dogs. Am J Physiol 149, 314–332 [PubMed]
8. Cho DY, Frey RA, Guffy MM, et al. (1975) Hypervitaminosis A in the dog. AJVR 36, 1597–1603 [PubMed]
9. Penolope J. Morris, Safety evaluation of vitamin A in growing dogs, Br J Nutr. Nov 28, 2012
10. Fédération européenne de l'industrie des aliements pour animaux familiers, Nutritional Guidelines for complete and complementary pet food for cats and dogs, publication July 2013
11. AAFCO methods for sustantiating nutritional adequacy of dogs and cats foods, Proposed revisions edited per comments for 2014 official publication