Les vitamines et les suppléments dans l’alimentation du chien

Le mot “supplément” couvre une large variété de nutriments. Les suppléments incluent les vitamines, les herbes, les probiotiques, les enzymes digestives, les acides aminés, les algues etc. La plupart de ces suppléments sont vendus individuellement ou combinés. Il convient donc de bien expliquer chaque type de supplément et de définir quand et à quelle fréquence ils doivent être donnés et pour quelles raisons. Il y a une quantité d'informations sur le site de https://www.vismedicatrixnaturae.fr/ .

Les vitamines hydrosolubles

Les vitamines hydrosolubles sont les vitamines C et B. Elles sont facilement éliminées par le corps et on souvent besoin d’être données deux fois par jour pour de meilleurs résultats. Il est difficile de provoquer une surdose de ces vitamines. Cependant, trop de vitamine C peut provoquer de la diarrhée et trop de vitamine B peut rendre l’urine jaune vif.

Vitamine B

Les vitamines du groupe B aident au développement du système nerveux, aident à maintenir la fonction rénale et une bonne mobilité du conduit gastro-intestinal. Elles sont également utiles pour les yeux et la peau. Les vitamines B incluent la vitamine B1 (thiamine), la vitamine B2 (riboflavine), la vitamine B3 (niacine), la vitamine B6 (pyridoxine), la vitamine B12 (cobalamine), l’acide folique, l’acide pantothénique, la biotine, la choline et l’inositol. Ces vitamines ont besoin de fonctionner ensemble. Il est donc préférable de les donner ensemble plutôt que une par une. On trouve de la vitamine B dans les organes, les œufs, les légumes verts feuillus, la viande, la volaille et le poisson.

Dosage de la vitamine B :

Poids du chien	**Dosage**
0 kg à 12 kg	25 mg par jour
12 kg à 23 kg	25 à 50 mg par jour
23 kg à 35 kg	50 à 100 mg par jour
50 kg	75 à 150 mg par jour

Vitamine C

La vitamine C, associée à des flavonoïdes, est un antioxydant essentiel et contribue au système immunitaire. La vitamine C a de nombreuses fonctions : fabrication du collagène, fonctionnement de certaines glandes, stimulation de la production de lymphocytes, combat les virus et les bactéries, augmente l’efficacité des médicaments utilisés lors d’une chimiothérapie, aide à prévenir l’excès de pression sanguine et aide à la guérison des blessures.

Le chien synthétise lui-même sa propre vitamine C. Cependant, il se peut que cette production ne soit pas suffisante pour un chien vivant dans un environnement pollué, qui a peu d’activité physique, qui est malade ou encore qui doit fournir un effort particulier (chien de travail). L’adjonction de

vitamine C est utile comme antihistaminique naturel ou pour combattre les allergies. En grandes quantités, elle peut même agir contre la douleur.

La vitamine C est rapidement évacuée de l'organisme. Il est donc important de donner ce supplément avec chaque repas. Les aliments riches en vitamine C sont le brocoli, les choux de Bruxelles, le chou, le persil, l'ananas, les fraises, les épinards, etc.
Il y a différents types de vitamine C, mais le plus commun est l'ascorbate de calcium car il est mieux absorbé et moins nocif pour le système digestif.

Les flavonoïdes, bien qu'ils ne soient pas une vitamine, agissent comme antioxydants. Lorsqu'ils sont pris conjointement avec de la vitamine C, ils améliorent le taux d'absorption de cette dernière. Ils aident à renforcer les parois capillaires et sont connus pour leur action anti-inflammatoire, notamment en cas d'arthrose. Ils sont également utiles dans le traitement et la prévention de la cataracte.

Dosage de la vitamine C avec flavonoïdes :

Poids du chien	**Dosage**
0 kg à 12 kg	100 à 250 mg par jour
12 kg à 23 kg	250 à 500 mg par jour
23 kg à 35 kg	500 à 1'000 mg par jour
35 kg à 50 kg	1'000 à 2'000 mg par jour

Les vitamines liposolubles

Les vitamines liposolubles sont les vitamines A, D et E. Elles sont stockées dans les graisses de l'organisme et ont une durée de vie plus longue dans le corps. Elles ne sont pas éliminées facilement par le corps, un risque de surdose existe donc.

Vitamine A

La vitamine A aide à combattre les infections respiratoires et aide à maintenir les tissus de l'organisme en bonne santé. Elle a également des propriétés antioxydantes, aide au maintien de la fonction oculaire et aide à avoir une peau en bonne santé. Il y a deux sortes de vitamine A. La première se trouve dans les aliments d'origine animale (comme dans le foie ou les rognons par exemple). La deuxième est le beta carotène qui se trouve dans les aliments d'origine végétale (carottes, épinards, etc).
D'une manière générale, l'alimentation est suffisamment riche en vitamine A. Il est toutefois possible de compléter la diète avec de la vitamine A en cas de problèmes immunitaires ou respiratoires, d'ulcères ou de problèmes de peau. Il faut toutefois prendre garde à l'hypervitaminose A qui s'avère très dangereuse. On n'excèdera pas 1'000 UI par jour pour les petits chiens, 2'500 UI par jour pour les chiens moyens et 5'000 UI par jour pour les grands chiens.

Vitamine D

La vitamine D est synthétisée à partir d'un dérivé du cholestérol sous l'action des rayonnements UV de la lumière. Elle intervient dans le métabolisme du calcium et du phosphore en favorisant leur absorption dans l'intestin. Chez le chiot, une carence en vitamine D se traduit par une croissance ralentie, une pousse des dents retardée et des malformations osseuses. La dose quotidienne pour un petit chien est de 100 UI ou moins, 200 UI pour un chien moyen et 400 UI pour un grand chien. On trouve de la vitamine D dans les poissons gras d'eau de mer, l'huile de foie de poisson et dans les produits laitiers fortifiés. La lumière du soleil fournit également de la vitamine D.

Vitamine E

La vitamine E est également un antioxydant. Elle aide à protéger les vitamines C et A de l'oxydation. Elle aide également à la circulation du sang, à la guérison des blessures, en cas d'arthrose et au fonctionnement du système nerveux. Elle prévient le vieillissement et l'altération des cellules. La vitamine E travaille en synergie avec les acides gras oméga-3. Prenez donc garde à également donner de la vitamine E si vous donnez des huiles de poisson. On la trouve dans les céréales complètes, les légumes verts foncé feuillus, les œufs et les abats.

Dosage de la vitamine E :

Poids du chien	Dosage
0 kg à 12 kg	50 à 100 UI par jour
12 kg à 23 kg	100 à 200 UI par jour
23 kg à 35 kg	200 à 400 UI par jour
35 kg à 50 kg	400 à 800 UI par jour

Les aides à la digestion

Les probiotiques

Beaucoup de chiens nourris avec des aliments commerciaux manquent de deux ingrédients important dans leur alimentation quotidienne. Il s'agit des probiotiques, qui sont de bonnes bactéries qui aident à la digestion des aliments, et des enzymes digestives, qui aident à détériorer les graisses, les protéines et les hydrates de carbone. Une chaleur supérieure à 110 °C tue la plupart de ces éléments. Or, les croquettes sont chauffées et extrudées lors de leur fabrication.

Dans la famille des probiotiques, les bonnes bactéries s'appellent lactobacillus acidophilus et lactobacillus bifidus. On en trouve notamment dans le yaourt, le kefir et dans certains fromages. Le lactobacillus adicophilus aide à désintoxiquer certaines substances. Il a un effet antibactérien et antifongique. Il aide à la digestion et à l'absorption des nutriments.

Les enzymes

Les enzymes sont nécessaires pour digérer la nourriture, réparer les tissus et pour toutes les fonctions de l'organisme. Alors que le corps peut fabriquer ses propres enzymes, il doit également en puiser dans la nourriture. Comme mentionné plus haut, la chaleur détruit beaucoup d'enzymes et ces dernières doivent donc être obtenues par le biais de nourriture crue, comme la viande par exemple. Les enzymes aident à reconstruire le tissu musculaire, les cellules nerveuses, les os et la peau. Elles transforment également les poisons et les toxines en substances inoffensives.

Les trois types d'enzymes présentes dans le corps sont l'amylase, la protéase et la lipase. L'amylase sert à digérer les hydrates de carbone, la protéase sert à digérer les protéines et la lipase sert à digérer les graisses. Les papayes et les ananas pas mûrs sont riches en enzymes protéolytiques.

Il existe également d'autres enzymes telles que la pepsine, la trypsine, la rénine et la pancréatine. Les enzymes protéolytiques sont utiles pour réduire l'inflammation, les maladies du système respiratoire, les bronchites, les pneumonies et l'arthrose. La broméline, l'enzyme présente dans l'ananas, est également utile pour aider à assimiler d'autres suppléments.

L'ail

L'ail frais est utile pour tuer les bactéries, les champignons et les parasites. Il aide le système immunitaire et normalise les graisses dans l'organisme. L'ail contient notamment du souffre, du potassium, du phosphore, de la vitamine B, de la vitamine C, des acides aminés et du sélénium. Il est important d'utiliser de l'ail frais car ses propriétés sont détruites lorsqu'il est séché.
Dosage de l'ail :

Poids du chien	Dosage
0 kg à 12 kg	1/8 de gousse hachée
12 kg à 23 kg	1/4 de gousse hachée
23 kg à 35 kg	3/4 de gousse hachée
35 kg à 50 kg	1 gousse hachée

Le vinaigre de cidre

Le vinaigre de cidre est riche en potassium, ainsi qu'en beaucoup d'autres minéraux. On peut également l'administrer à usage externe contre les puces et pour le traitement de certaines dermatites.
Dosage du vinaigre de cidre :

Poids du chien	Dosage
0 kg à 12 kg	1/2 cuillère à café
12 kg à 23 kg	1 cuillère à café
23 kg à 35 kg	1/2 cuillère à soupe
35 kg à 50 kg	1 cuillère à soupe

Les algues

Les algues sont l'un des aliments de base des japonais depuis de nombreuses années et ce n'est que récemment qu'elles sont devenues populaires en Occident. Les algues procurent bon nombre de bénéfices pour la santé et sont même connues pour prolonger la longévité. Alors qu'elles ont été considérées pendant longtemps comme une spécialité culinaire, on en trouve maintenant dans la plupart des supermarchés et dans beaucoup de restaurants.

Les algues sont considérées comme les meilleurs aliments verts puisqu'elles n'ont pas besoin de cellulose pour entourer leurs parois cellulaires. La cellulose n'est en effet pas digérée par les chiens. Les algues contiennent en moyenne 25% de protéines et 2% de graisses. Elles sont l'une des sources végétales les plus riches en minéraux et en acides aminés. Elles contribuent à la production d'énergie et renforcent le système immunitaire. Elles sont également riches en iode et soutiennent les glandes endocrines (fonction thyroïdienne). Certaines études ont montré que les algues avaient des propriétés anti tumorales. Il semblerait également qu'elles puissent combattre les accumulations de métaux lourds dans l'organisme en se liant avec eux.

Alors que les algues peuvent avoir un goût salé, elles sont en fait pauvres en sel et sont souvent utilisées comme substitut du sel dans les régimes pauvres en sodium.

Le kelp

Le kelp est une algue marine de couleur brune riche en minéraux et en vitamines A, B, E, D et K. Il contient également de l'alginate de sodium, qui aide à évacuer les métaux lourds de l'organisme du chien. Il contient également des substances qui favorisent la digestion, ce qui en fait un bon auxiliaire dans le traitement des colites ou de troubles gastro-intestinaux. Le kelp contient également de l'iode.

La spiruline

La spiruline contient 60% de protéines. Elle contient également de la chlorophylle riche en beta carotène, des acides gras essentiels, des minéraux et des enzymes.

Le varech

Le varech est une aide précieuse en cas de problèmes digestifs tels que la gastrite ou les ulcères. Il est également utilisé contre la bronchite ou d'autres problèmes pulmonaires. Il est riche en calcium, en magnésium et en potassium. Il aide à renforcer les griffes et le poil et stimule le système immunitaire.

La dulse

La dulse est une algue rouge riche en fer, en iode, en potassium et en oligo-éléments. Elles également une source de vitamine B12. Malgré un goût salé, elle est pauvre en sel.

Les huiles

L’huile de poisson

Les huiles de poisson, de même que celles qu’on tire des fruits de mer (krill) et des algues marines, constituent une bonne source d'acide eicosapentanéoïque (EPA) et d'acide docosahexanéoïque (DHA), deux substances qui font partie de la famille des acides gras oméga-3. Les poissons ne synthétisent pas eux-mêmes l’EPA et le DHA. Ils l’obtiennent plutôt en consommant le phytoplancton et le zooplancton qui, eux, les synthétisent. Le corps humain peut les fabriquer, quoiqu’en très petites quantités, à partir de l'acide alpha-linoléique (ALA), un acide gras oméga-3 d’origine végétale.

L’EPA et le DHA participent à l'élaboration d'eicosanoïdes de série 3, des substances qui jouent un rôle central auprès des membranes cellulaires et qui participent à de nombreux processus biochimiques dans l'organisme, notamment la régulation de la tension artérielle, le maintien de l’élasticité des vaisseaux, les réactions immunitaires et anti-inflammatoires, l'agrégation des plaquettes sanguines, le fonctionnement du cerveau, etc.

Il faut impérativement trouver une huile de bonne qualité car actuellement avec la surconsommation du poisson, cela est rare.

L’huile de bourrache

L'huile de bourrache est une source d'acide gamma-linolénique (AGL), une substance qui fait partie de la famille des acides gras oméga-6.

Bien que l'huile de bourrache soit une bonne source d'acide gamma-linolénique (AGL), un acide gras oméga-6, c'est huile d'onagre qui domine actuellement le marché comme source d'AGL. L’huile de bourrache renferme pourtant de 20 % à 26 % d’AGL, tandis que l’huile d’onagre en contient de 7 % à 10 %.

L’huile de germes de blé

Source de vitamines K,D,B et beta-carotène, l’huile de germe de blé est surtout très riche en acides gras insaturés et en vitamine E, d’ou son efficacité contre les radicaux libres.

L’huile de graines de lin

Les graines de lin constituent une source d'acide alpha-linolénique (AAL), une substance qui fait partie de la famille des acides gras oméga-3. L'huile de lin a les mêmes propriétés que l'huile de poisson mais est souvent allergène chez les chiens. De plus, il ne faut cependant pas mettre les oméga-3 d’origine végétale (AAL) et ceux d’origine marine (EPA et DHA) dans le même panier. Ces derniers ont des vertus démontrées en matière de protection cardiovasculaire et de soulagement de l’arthrite rhumatoïde (voir notre fiche sur les huiles de poisson), tandis que les données sur l’AAL, dont les graines de lin sont une source, sont pour l’instant nettement moins probantes.

L’huile d’onagre

L'huile d'onagre, aussi appelée huile de primerose, est une source d'acide gamma-linolénique, une substance qui fait partie de la famille des acides gras oméga-6. L'huile d'onagre du commerce est habituellement normalisée à 8 % d'acide gamma-linolénique et se présente sous forme de capsules de 500 mg. On recommande généralement de la prendre deux ou trois fois par jour, aux repas. Les

effets bénéfiques de l’huile d’onagre peuvent prendre de trois à six mois avant de se faire sentir.

Si la gamelle de votre chien comprend tous les aliments (os charnus, viande, abats etc) les compléments ne sont pas indispensables.

Sources :

www.healthandage.com
www.wabtusa.com
www.takara-bio.co.jp
en.wikipedia.org
fr.wikipedia.org
www.passeportsante.net

Auteur & Traduction : Emma