MYTHE: « L’alimentation ménagère cuite est préférable à une alimentation crue »

Celui-ci est un argument récurrent : pourquoi, si on ne souhaite pas nourrir avec un aliment industriel, ne pas remplacer celui-ci par une alimentation ménagère à base d’aliments cuits ?

Les défenseurs de cette théorie semblent convaincus qu’il s’agit avant tout d’éviter les «dangers» communément associés à l’ingestion d’os crus et de bactéries. Le régime maison est-il une alternative viable ?

Au-delà des recettes complexes, il y a certains aspects qui posent problème dans l’alimentation ménagère. Pour ceux qui souhaitent approfondir, Tom Lonsdale traite ce point précis en profondeur au chapitre 4 de son livre Raw Meaty Bones – mais je vais brièvement revenir sur certains points ici.

Avant toute autre considération, il est admis que le fait de cuire les aliments altère les protéines, les vitamines, les graisses et les minéraux. Cette altération peut rendre certains éléments nutritifs plus disponibles et d’autres moins. La cuisson altère les graisses au point de les rendre toxiques et cancérigènes (The American Society for Nutritional Sciences. April 2004. Meat Consumption Patterns and Preparation, Genetic Variants of Metabolic Enzymes, and Their Association with Rectal Cancer in Men and Women. Journal of Nutrition. 134:776-784.) et les protéines cuites peuvent être altérées au point de causer des réactions allergiques là où la même protéine crue serait inoffensive et même bénéfique (Clark, W.R. 1995. Hypersensitivity and Allergy, in At War Within: The double edged sword of immunity, Oxford University Press, New York. pg 88).

Quand un animal présente une “allergie” au poulet ou au bœuf cuits, il se peut que cette allergie ne se présente pas si cette même source de protéine est ingérée crue.

On voit donc que la cuisson rend les aliments déficients en vitamines, minéraux et enzymes dont une bonne partie sont détruits ou du moins altérés à la cuisson (il existe des exceptions, comme les brocolis cuits à la vapeur ou les tomates mais ces aliments n’entrent pas en ligne de compte quand il s’agit d’alimentation de carnivores). Ceci diminue la biodisponibilité de ces précieux composants et les rend donc plus difficilement assimilables par l’animal. Voilà précisément la raison de l'ajout de ces éléments dans la nourriture animale industrielle et pourquoi on vous conseillera d’ajouter un certain nombre de suppléments divers à une alimentation ménagère si vous choisissez de nourrir votre animal ainsi.

Il est évidemment possible d'ajouter les vitamines et les minéraux à une alimentation cuite mais retrouver l’équilibre de cette façon devient alors excessivement complexe. Les vitamines synthétiques et les minéraux ne présentent pas toujours la même structure que sous leur forme naturelle, ce qui résulte en une diminution de leur efficacité et de leur utilité. Pour compenser cette perte on supplémente en général plus que de raison, ce qui résulte en une assimilation réduite d’autres vitamines et d'autres minéraux. A titre d'exemple, un excès de calcium non organique réduit l’assimilation du fer, du cuivre, de l’iode et du zinc (Lonsdale, T. 2001. Raw Meaty Bones. pg 88).

En clair, une fois les aliments cuits vous serez contraints de déterminer quelles vitamines ou quels minéraux ont été partiellement ou entièrement détruits pendant la cuisson et dans quelle mesure (ce

qui implique que vous connaissiez au départ la composition originale de l'aliment que vous avez fait cuire).

Comment opter sereinement pour une alimentation ménagère, alors que l'acte même de cuire les aliments que vous choisissez de servir à votre animal de compagnie est néfaste pour sa santé? A chaque fois que vous ferez cuire un aliment, il vous faudra nécessairement déterminer quelle vitamine et / ou minéral vous avez détruit et dans quelles proportions, afin de le remplacer par un supplément.

De là, vous vous heurtez à un autre problème: personne n'a jamais su déterminer avec précision ce dont nos animaux ont effectivement besoin et dans quelles proportions en termes de vitamines et de minéraux. Tout ce que nous savons faire en réalité est de constater un surdosage ou une carence sur une période de SIX MOIS. Les recherches sur l'alimentation animale ne sont pas concluantes (un exemple parmi d'autres, Eukanuba ajoute du DHA à leur aliment industriel – nous savons justement que le DHA est présent dans toutes les proies – dès lors tout canidé qui est nourri de viande crue reçoit déjà tout le DHA dont il a besoin). Dès lors que l'on comprend et admet que la cuisson détruit inévitablement des minéraux, des vitamines et enzymes, comment être absolument sûr que les conclusions des différentes recherches auront déterminé avec exactitude comment compenser les effets néfastes de la cuisson? L'alimentation cuite peut créer des carences en termes de nutriments qui ne nous sont pas parfaitement connus, alors même qu'ils sont présents dans des proportions optimales dans une alimentation crue et conforme aux besoins des carnivores.

Souvent des propriétaires bien intentionnés compensent ou pensent compenser certaines carences de l'alimentation ménagère sans ajouter de suppléments: ils ajoutent alors des légumes divers, des céréales et des produits laitiers au régime alimentaire de leurs carnivores. Des recettes complexes sont développées afin de créer toute une gamme d'aliments pour chiens, furets ou chats qui doivent être cuits, mixés, blanchis, cuits à la vapeur, etc., afin que le chien, le furet ou le chat reçoive une alimentation estimée complète. Nos carnivores se retrouvent ainsi encore une fois nourris comme des omnivores alors qu'il serait excessivement simple de répondre à leurs vrais besoins nutritionnels par un simple régime d'os charnus et d'organes divers. La simplicité et la logique sont remplacées par la complexité et l'approximation.

Une alimentation à base de viande crue constitue l'équilibre parfait en termes de vitamines et de minéraux puisqu'elle est calquée sur un régime à base de proies carnées (comme, par exemple, un lapin entier) (Lonsdale, T. 2001. Raw Meaty Bones. Chapter 4.).

Une alimentation crue est constituée de protéines non altérées et de nutriments parfaitement adéquats et leur biodisponibilité est optimale.

La consommation de carcasses et d'os charnus produit en outre un effet abrasif sur la dentition. En effet, la prolifération de bactéries qui précède et cause les maladies parodontales est éliminée par la consommation de repas à base d'os charnus, alors qu'une alimentation cuite et sans os finit par recouvrir les dents de nos animaux d'une plaque gluante composée de restes de céréales, de légumes et de protéines de viande.

Certains optent alors pour des os crus de boeuf afin d'obtenir cet effet nettoyant sur les dents et continuent néanmoins à cuire l'alimentation de leur animal. Est-ce mieux que de les nourrir avec un aliment industriel? Sans aucun doute. Mais est-ce ce qu'on peut faire de mieux pour nos animaux de compagnie? Ceux qui préconisent une diète crue vous diront non, définitivement non.

Avec l'aimable autorisation de l'auteur © : Carissa