



MYTHE: « Les carnivores domestiques ont besoin d'hydrates de carbone dans leur alimentation »

Ce qui suit est extrait du livre *Holistic Guide for a Healthy Dog* par Wendy Volhard et Kerry Brown. Leurs arguments sur les hydrates de carbone et leurs fonctions semblent "prouver" que la plupart des carnivores ont besoin d'hydrates de carbone dans leur régime alimentaire, une croyance omniprésente dans la plupart des concepts de nutrition canine.

En plus de fournir de l'énergie, les hydrates de carbone préservent la santé de la thyroïde, du foie, du cerveau et des tissus nerveux. Ils régulent les quantités d'amidon et de lipides qui devront être utilisés. Une fois dans le conduit intestinal (tube digestif?) et assimilés, ils sont stockés dans le foie sous forme de glycogène, qui contrôle l'équilibre énergétique. Un apport trop faible en hydrates de carbone peut conduire à des symptômes cardiaques ou à des angines. Le système nerveux central a besoin d'hydrates de carbone pour fonctionner correctement, tout comme le cerveau. Le cerveau ne peut pas stocker le glucose et est pas conséquent dépendent de l'apport minimal de glucose par le sang. Avec un apport insuffisant en hydrates de carbone, les protéines et les graisses sont transformées en énergie, affaiblissant ainsi le système immunitaire et empêchant le corps de fabriquer suffisamment d'anticorps pour lutter contre les maladies. Une faible croissance des poils ainsi que la perte constante des poils sont des symptômes d'une carence en hydrates de carbone.

La fonction thyroïdienne est également dépendante d'une quantité appropriée d'hydrates de carbone dans le régime alimentaire d'un chien. Les vitamines B présentes dans beaucoup de céréales et les légumes produisant de l'amidon sont nécessaires pour que la phénylalanine et la tyrosine puissent produire de la T3.

Mais la plupart des chiens, des chats ou des furets ont-ils réellement besoin d'hydrates de carbone ? Dans le *Waltham Book of Dog and Cat Nutrition* (2ème édition, 1998), nous pouvons lire que :

Il n'y a aucun apport minimal connu en hydrates de carbone pour les chiens, les furets et les chats. En se basant sur des examens menés sur des chiens et d'autres espèces, il semble que les chiens, les furets et les chats n'ont pas besoin d'hydrates de carbone pour autant que leur régime alimentaire soit suffisamment riche en graisses et en protéines, lesquelles satisfont les besoins métaboliques en glucose.

Comment cela s'explique-t-il ? Regardons de plus près la manière dont nos carnivores domestiques sont capables de satisfaire leurs besoins en glucose grâce à une alimentation composée de viande crue, d'os et d'organes.

Les hydrates de carbone fournissent de l'énergie rapidement et facilement. Quoi qu'il en soit, ce ne sont pas les hydrates de carbone qui maintiennent les organes cités plus haut en bonne santé, mais le glucose. Le glucose peut être obtenu à partir des lipides et des protéines grâce à un procédé appelé gluconéogenèse, où les acides aminés et la graisse (pas les acides gras; ces derniers utilisent



un cycle différent) sont convertis en glucose. Si des hydrates de carbone sont toutefois présents, ils seront convertis en énergie en premier, avant la graisse et les protéines, parce qu'ils sont plus faciles à utiliser. C'est la raison pour laquelle les hydrates de carbone régulent la quantité d'amidon et de graisse qui sera utilisée. S'il y a surdose d'hydrates de carbone, la graisse sera stockée plutôt qu'utilisée. S'il n'y a pas assez d'hydrates de carbone pour combler les besoins énergétiques, alors la graisse sera convertie en glucose et utilisée. S'il n'y a pas d'hydrates de carbone, ce sont donc les lipides et les protides qui sont utilisés pour satisfaire les besoins énergétiques.

Les hydrates de carbone en excès sont stockés dans le foie et les muscles sous forme de glycogène ET dans le corps sous forme de graisse. Cependant, puisque les hydrates de carbone ne sont pas la seule source de glycogène (ce dernier provenant également des protéines et des graisses par la glyconéogenèse), ils ne sont pas absolument nécessaires. Les athlètes humains mangent des plats riches en hydrates de carbone afin de reconstituer leur stock de glycogène dans leurs muscles et leur foie avant une compétition. Les hydrates de carbone, quand ils sont présents en excès, sont plus rapidement convertis et stockés sous forme de glycogène en comparaison à la graisse ou aux protéines. Toutefois, une fois encore, la graisse et les protéines peuvent également être stockés sous forme de glycogène, ce qui rend les hydrates de carbones inutiles à moins que vous ne vouliez effectuer une recharge en hydrates de carbone comme les athlètes. Je crois que c'est Purina qui a tiré profit de ceci et qui dispose maintenant de barres énergétiques d'hydrates de carbones complexes pour les athlètes canins afin de les aider à récupérer plus rapidement entre les épreuves. Mais les hydrates de carbone ne reconstruisent pas les tissus musculaires alors que les protéines le font. La graisse est également facilement utilisable pour l'énergie rapide et fournit plus d'énergie par gramme que le font les hydrates de carbone.

Ce n'est pas le peu d'apport en hydrates de carbones qui cause des symptômes cardiaques ou des angines mais un taux de anormalement bas de glucose dans le sang. S'il n'y a pas suffisamment de glucose dans le sang, alors vous devrez faire face à une multitude de problèmes dont notamment des chutes de tension, de l'arythmie ou des angines (douleurs à la poitrine). Bien sûr, il est intéressant de voir que les loups peuvent passer plusieurs semaines sans manger et malgré tout survivre suffisamment bien. Comment font-ils cela sans manger d'hydrates de carbone ? Simple - ils utilisent leurs réserves de graisse et peuvent éventuellement puiser dans leurs propres muscles afin d'obtenir les protéines et les graisses nécessaires à la production de glucose et d'énergie pour leur corps. Donc, les hydrates de carbone eux-mêmes ne sont pas nécessaires alors que le glucose est nécessaire. Et ce dernier peut-être obtenu à partir des protéines et des graisses.

Qu'en est-il du cerveau ? Le cerveau est alimenté en glucose en priorité par rapport aux autres organes. Mais cela signifie-t-il que les hydrates de carbone sont indispensables ? Si le glucose peut être tout aussi bien obtenu à partir des graisses et des protéines, alors la réponse est non.

L'affirmation comme quoi les graisses et les protéines - une fois converties en énergie - affaiblissent le système immunitaire tient-elle la route ? Il semble que cela soit issu de la recherche humaine où les athlètes subissant un entraînement intensif ont un système immunitaire affaibli mais qui peut être régénéré grâce à la consommation d'une quantité appropriée d'hydrates de carbone. De plus, la production de globules blancs chez l'être humain semble liée à la production de glucose. Une forte présence de glucose signifie que le corps est mieux capable de former une réponse immunitaire - jusqu'à ce qu'il y ait "trop" de glucose et que l'insuline augmente et commence à inhiber tous les autres processus du corps, excepté ceux qui sont nécessaires à amener le glucose dans les cellules (les cellules de graisse). De grandes quantités d'hydrates de carbone simples et de sucres sont connus pour affaiblir le système immunitaire. Si tel est le cas, on est en droit de se demander de quelle manière une alimentation présentant une haute teneur en céréales peut affecter nos animaux de compagnie : sur stimulation du système immunitaire due à une haute concentration de glucose issu des céréales ? Peut-être est-ce la raison pour laquelle beaucoup d'animaux souffrent d'allergies



lorsqu'ils sont nourris avec une alimentation composée de céréales !

J'ajouterai encore que tant que l'animal reçoit assez de graisses et de protéines, la production de glucose ne posera pas de problème. Et pour des animaux carnivores comme les chiens, les chats ou les furets, je ne peux m'empêcher de penser que si leurs globules blancs sont plus sensibles au glucose que les nôtres, il y a alors besoin de moins de glucose pour stimuler la production de lymphocytes que chez l'humain.

La faible croissance du poil et la perte constante du poil peuvent-elles être le signe d'une carence en hydrates de carbone ? Peut-être, mais il est plus vraisemblable que cela indique un besoin d'une meilleure nutrition générale. Je n'ai pour ma part JAMAIS entendu parler de carence en hydrates de carbones chez un animal. Pourquoi ? Car il n'existe pas de besoin en hydrates de carbones mais uniquement de besoin en glucose. Les graisses et les protéines peuvent être facilement converties en glucose. Les problèmes de pelage cités plus haut sont la conséquence d'une alimentation pauvre en général, d'une faible consommation d'acides gras essentiels, d'une carence en biotine, d'une carence en certaines vitamines ou minéraux.

La fonction thyroïdienne est dépendante du taux de glucose produit par le corps de l'animal et non du taux d'hydrates de carbone contenu dans l'alimentation. Un surdosage de glucose issu des hydrates de carbone produit autant de problèmes qu'une carence en glucose. Puisque nous avons déjà établi que le glucose peut être produit à partir des protéines et des graisses, il semble donc à nouveau que les hydrates de carbone ne sont pas nécessaires à condition qu'il y a assez de protéines et de graisses pour que le corps puisse fonctionner (et les régimes à base de viande crue en sont pleins !).

Les vitamines B sont non seulement présentes dans l'intestin des carnivores (des bactéries produisent de la vitamine B) mais également dans la viande et les organes des proies. Une alimentation composée d'abats variés couvre facilement les besoins en vitamine B. On est en droit de se demander dans quelles proportions les vitamines B présentes dans l'amidon, les céréales et les légumes sont réellement assimilées par un carivore. En comparaison avec le foie, dont la biodisponibilité est plus élevée, alors je répondrais que cette proportion est faible.

Avec l'aimable autorisation de l'auteur © : [Carissa](#)