



# Guide de survie du débutant



## Le Menu du débutant

Lorsque l'on commence en alimentation crue, les mêmes questions reviennent fréquemment : Comment commencer ? Quelles quantités donner ? Quels types d'os ? Et bien d'autres...

Bien souvent, les propriétaires ont peur de se lancer... et c'est tout à fait légitime ! Chacun veut le meilleur pour son compagnon, il est normal de passer par une phase de doutes !

Ce guide répond de manière simple aux questions des débutants et permet de se lancer dans une nouvelle alimentation, saine et équilibrée.



## Un guide rapide pour se lancer dans le BARF ou le Raw Feeding

### Quelques règles d'or

Tout doit être donné cru !

Ne jamais donner d'os :

- cuits
- nus
- porteurs (grands mammifères)

Les céréales sont à proscrire !

## Quels aliments ?

Il existe plusieurs recommandations en fonction du régime pour lequel vous allez opter :

### Raw Feeding Modèle de la proie/ Prey Model

Convient aux chiens, chats, et furets  
*(Se référer aux docs spécifiques à chaque espèce)*

- Os charnus
- Viande (muscle)
- Foie
- Autres abats

### BARF

Convient aux chiens uniquement

- Os charnus
- Viande (muscle)
- Foie
- Autres abats
- Légumes
- Fruits

### Viande et os

Le mieux est de commencer avec du blanc de poulet. Si tout se passe bien après 5 à 7 jours, vous pouvez introduire des dos, des cous ou des cuisses de poulet. Les os doivent être charnus, c'est à dire qu'ils doivent être enrobés de viande. Il est important de modifier ces quantités si elles ne conviennent pas à votre chien. Privilégiez toujours la diversité des aliments. Evitez le porc élevé en plein air. Vous pouvez donner du poisson une ou deux fois par semaine, en évitant les poissons se trouvant en bout de chaîne alimentaire (le thon et le pangasus, par exemple, qui sont de véritables éboueurs). Les salmonidés du pacifique sont à proscrire.

### Abats

Les abats représentent environ 10% du régime alimentaire (BARF ou Raw Feeding). Les abats sont les rognons, le foie, le pancréas, la rate, les poumons, (les tripes vertes,) et en plus, pour les chats, le coeur frais (taurine). Le foie doit être présent pour la moitié de la quantité (5%), et l'autre moitié par un autre abat (5%).

### Fruits et légumes

Si donnés, les fruits et les légumes sont réduits en purée car le chien ne peut pas digérer la cellulose. Pour les légumes, on donnera en premier lieu des légumes verts feuillus (épinards, laitue, cresson, persil, etc) ainsi que des carottes, du brocoli, etc. Les légumes faisant partie de la famille du chou seront donnés avec modération.

Au niveau des quantités, on donne 1 cuillère à soupe/10 kg de poids du chien/ jour.

## Comment faire le changement ?

La meilleure façon de commencer, avec un chien adulte et en bonne santé, est de changer son alimentation d'un coup, du jour au lendemain. Il faudra compter entre 4 et 6 semaines pour que le régime alimentaire de votre compagnon soit équilibré, même si la phase de transition se passe bien. Pas d'inquiétudes à avoir de ce côté-là : il ne risque pas de carences sur une période si courte !

Il est fortement déconseillé de mélanger la viande crue et les croquettes, car les temps de digestion de ces deux aliments sont différents. Les carnivores, avec leur estomac au pH très acide et leur tube digestif très court, sont naturellement conçus pour exterminer les bactéries présentes dans la viande crue et qui n'ont pas le temps de se multiplier dans leur système digestif. Cependant, si vous mélangez un aliment à base d'hydrates de carbones (croquettes) avec de la viande crue, cela risque de ralentir la digestion normale de la viande crue, qui sera en quelque sorte en "compétition" avec les croquettes dans l'estomac de l'animal. Cela signifie entre autres que la nourriture crue restera plus longtemps dans le système digestif de l'animal, laissant plus de temps aux agents pathogènes pour se multiplier. Idéalement, nous conseillons de sauter un repas après le dernier repas de croquettes afin que le tube digestif se vide et se repose, puis de donner le premier repas de viande crue.

Voici un plan en 4 étapes pour les débutants. Il s'agit d'un canevas qui doit être adapté à chaque animal.

### Etape 1 - La viande

Sauf allergie alimentaire connue, commencez par du blanc de poulet sans os. Pour un chien, vous pouvez y ajouter quelques cuillères de carotte réduite en purée ou, mieux, de purée de courge. Vérifiez constamment les selles de votre animal.

### Etape 2 - Les os

Après une période de selles molles de 4-7 jours, les selles vont devenir formées et à ce moment vous pouvez introduire les os. Pour l'instant, pas de changement de viande, donc on reste au poulet. Évitez toutefois de donner des carcasses de poulet. Il y a trop d'os et pas assez de viande sur les carcasses. Si un chien habitué aux os peut très bien gérer une carcasse de poulet, il n'en va pas de même pour un débutant. Donc commencez avec des cous de poulet pour les petites races, et des dos ou des cuisses pour les grandes races. Veillez à ce que la quantité d'os charnu ne dépasse pas 45% de la ration au début, cela signifie que le blanc de poulet fera toujours partie de la gamelle à ce stade.

La tolérance au calcium étant individuelle à chaque chien, à ce stade, surveillez toujours les crottes de votre animal. Des crottes crayeuses et claires, qui "s'effritent" signifient que le pourcentage d'os est trop élevé.

### Etape 3 - Une autre viande

Quand les crottes de votre animal sont normales, vous commencez à introduire un autre type de viande à choix : dinde, canard, cheval, veau, mouton, poisson, cailles, etc. Par mesure de prudence, car il est allergène, le boeuf doit être la dernière introduction. Bannissez le gibier. Introduisez toujours ces aliments petit à petit. Souvenez-vous que la patience est le maître mot lors de la phase de transition.

### Etape 4 - Les abats

A ce stade, les crottes de votre animal doivent être normales. Vous pouvez désormais ajouter quelques abats. Essayez surtout le foie et les rognons. Les abats ne doivent pas dépasser 10% de la ration. Ne donnez jamais un repas composé uniquement d'abats.



LES FURETS, TOUT COMME LES CHATS ET LES CHIENS, PEUVENT ÊTRE NOURRIS AVEC DES PROIES ENTIÈRES

## Repas équilibrés sur la durée



LES CHIOTS SONT CAPABLES DE MANGER DES CUISSES DE POULET DÈS LEUR PLUS JEUNE ÂGE

N'oubliez pas que le régime alimentaire de votre chien peut très bien être équilibré sur une durée de une à deux semaines.

Cela signifie que si vous n'apportez pas tous les éléments du régime un jour, vous pouvez tout à fait corriger le jour suivant, ou même le jour d'après.



## Quelles quantités donner et à quelle fréquence?

	Chien	Chat	Furet
Quantités	<b>Adultes</b>	<b>Adultes</b>	<b>Adultes</b>
	2% à 3% du poids	2% à 4% du poids	A volonté (se régulent). Env. 10 à 15% du poids
	<b>Chiots</b>	<b>Chatons</b>	<b>Furetons</b>
	6% à 10% du poids du corps	6% à 10% du poids du corps ou à volonté	A volonté, du sevrage à leur 1 <sup>er</sup> automne

	Chien	Chat	Furet
Fréquence	<b>De 2 à 6 mois</b>	<b>De 3 à 4 mois</b>	<b>Furetons</b>
	3 fois par jour	3 fois par jour	A volonté
	<b>De 6 à 12 mois</b>	<b>De 4 à 12 mois :</b>	<b>Adultes (été)</b>
	2 fois par jour	2 ou 3 fois par jour	2 à 3 fois par jour
	<b>Dès 12 mois</b>	<b>Dès 12 mois</b>	<b>Adultes (hiver)</b>
	1 ou 2 fois par jour	1 ou 2 fois par jour	1 à 2 fois par jour

## Les différences entre BARF et Raw Feeding

Les deux régimes principaux en alimentation crue sont BARF & Raw Feeding. Voici leurs principales différences.

### BARF

La diète BARF est un régime mis au point par le Dr. Ian Billinghurst, un vétérinaire australien. Elle est composée d'os charnus, de fruits et de légumes réduits en purée, d'abats et de suppléments tels que les algues, le yoghourt, diverses huiles, la levure de bière, etc. Le nettoyage des dents est assuré par la mastication des os.

Dans le petit monde de l'alimentation naturelle, il s'agit de la diète la plus populaire et la documentation sur le sujet est abondante que ce soit sur Internet ou en librairie. La diète BARF ne convient pas pour les chats et les furets, qui sont des carnivores stricts. Elle convient, par contre, très bien à la majorité des chiens.

Si les aliments sont faciles à se procurer à un coût raisonnable, il n'en va pas de même pour certains suppléments dont les prix peuvent s'avérer élevés, pour une utilité parfois contestée chez les propriétaires nourrissant leur animal avec une diète naturelle. Cependant, le régime BARF convient généralement très bien aux débutants, qui ont souvent peur que leur chien soit carencé. La présence de légumes, de fruits et de suppléments a plutôt tendance à les rassurer.

Comme tous les régimes naturels, la diète BARF doit être adaptée aux besoins spécifiques de votre chien, que se soit en terme de quantité qu'en termes de composition. Bien des propriétaires ont pu constater par exemple que la quantité d'os par rapport à la viande était trop élevée. **Le bon sens doit toujours primer sur les recommandations officielles.**

Les os récréatifs, comme les rotules de bœuf et les os porteurs des mammifères herbivores sont, selon nous, à proscrire, contrairement à ce que recommande le Dr. Billinghurst.



### Raw Feeding

La diète Raw Feeding est un régime à base de viande crue, d'os et d'abats. Ce régime est conseillé notamment par le Dr. Tom Lonsdale, vétérinaire lui aussi australien. Le but de ce régime est de reconstituer, le plus fidèlement possible, une proie entière à partir de différents morceaux de viande. Les quantités suggérées sont de 5 à 10 % d'abats, 40 à 45 % d'os charnus et de 50 à 55 % de viande (muscle). Les morceaux de viande et les os doivent être les plus gros possibles afin de reconstituer la forme d'une proie entière. Les os porteurs des mammifères herbivores sont cependant à proscrire. Les seuls suppléments indiqués dans le régime Raw Feeding sont les œufs. Le poisson peut éventuellement être remplacé par de l'huile de poisson (à éviter dans la mesure du possible).

Avec le régime Raw Feeding, une bonne santé buccale est assurée. Grâce à la grande quantité de viande, chaque repas est facilement assimilé et l'on évite ainsi les impactions intestinales dues à une trop grande quantité d'os. Le temps de préparation est moins long qu'avec la diète BARF puisqu'il n'y a pas de légumes ni de fruits à réduire en purée, ni de suppléments à ajouter.

Ce régime fait souvent peur aux débutants qui n'osent pas donner de gros os ou qui ont peur que cette diète soit déséquilibrée. C'est pourquoi ils commencent généralement avec la diète BARF décrite plus haut. **Tout comme pour la diète BARF, ce régime n'est pas une science exacte et doit absolument être adapté aux besoins spécifiques de votre animal.**

Le régime Raw Feeding convient parfaitement aux chats et aux furets.



Plus d'informations sur  
[www.tribu-carnivore.com](http://www.tribu-carnivore.com)  
[www.facebook.com/groups/tribu.carnivore](https://www.facebook.com/groups/tribu.carnivore)