

Jean-Yves Gauchet
vétérinaire

Mon chat et moi **on se régale !**



Je décrypte ses comportements alimentaires
Je réponds à ses besoins nutritionnels
Je prépare des petits plats malins à se partager,
pas chers et bons pour notre santé !



LE COURRIER DU LIVRE

Tous droits de reproduction, traduction ou adaptation, réservés pour tous pays.

© Photographies (recettes) : Éric Gauchet

© 2014 Le Courrier du Livre

ISBN : 978-2-7029-1043-6

www.editions-tredaniel.com

info@guytredaniel.fr

JEAN-YVES GAUCHET
VÉTÉRINAIRE

Mon chat et moi on se régale !



LE COURRIER DU LIVRE

27, rue des Grands-Augustins
75006 Paris

DÉDICACES

À mon père, qui m' a ouvert l'esprit sur tant de choses,

À ma mère, que j'ai toujours sentie si proche derrière moi,

À Patricia, fée de la maison, si tendrement complice,

À Fouinette, qui partie trop tôt, m' a tout appris sur les secrets des chats,

À Zig-Zag, Léon, Elizabeth et Motus qui ont testé bien des recettes, et sont ainsi les premiers contributeurs du *cat feeding*,

À Aimée, Maïthé, Véronique, Sara et Fannie, qui ont « pensé chat » tout en préparant ces bons petits plats,

À Monsieur le professeur Griess, mon directeur de thèse sur l'alimentation du renne, avec le bonjour des isards pyrénéens,

À ma consœur Géraldine Blanchard, qui m'a inculqué entre mille choses les bienfaits de la courgette,

À toute ma famille dispersée et à mes proches toulousains,

À John et Jacques, deux soutiens en béton,

À tous mes clients ronronneurs, gourmets délicats qui pourront bientôt donner leur avis...

Introduction 11

NOTRE CHAT : UN COMPAGNON IRREMPLAÇABLE 19

Comment en est-on arrivés là ? 19

Les jeux avec un chat 21

Il existe des chats bavards, tant mieux ! 23

Le chat est un magnifique et performant trait d'union
entre les hommes 25

Le chat nous lèche, le chat nous caresse... 25

Nuits câlines 26

Le chat est-il un violoncelle ? 27

Bonheur ou détresse ? 27

Le ronronnement est un appel... 28



LES COMPORTEMENTS ALIMENTAIRES CHEZ LE CHAT 31

Le chat se nourrit sur son territoire 33

La faim justifie les moyens 34

Quand s'arrête l'appétit 36

Le chat ne jeûne pas 37

Les préférences du chat 38

Influences sociales et hormonales 40

Le chat et l'eau 41

Le repas est-il un rituel ? 41

**LES BESOINS ALIMENTAIRES DU CHAT :
À LA RECHERCHE DU RÉGIME OPTIMAL 43**

**QUELQUES NOTIONS DE DIÉTÉTIQUE
ÉNERGÉTIQUES 45**

Les protéines 47

L'arginine 48

La taurine	48
Les corps gras	49
À quelle dose ?	50
Et quels lipides ?	50
Les glucides	52
Les glucides énergétiques	53
Les fibres alimentaires	53
Les sels minéraux	55
Calcium et phosphore	55
Sodium et chlorures	55
Magnésium	55
Les vitamines	56
Les besoins en eau	57
Quelle eau pour Minet ?	59
Tableau des eaux selon la bioélectronique	61
Conclusion provisoire	63



LE CHAT ET LE LAIT 64-65

LES CARACTÉRISTIQUES DIGESTIVES DU CHAT 67

L'appétit du chat	67
Physiologie digestive du chat	69
Les troubles directs de la digestion	71
Tolérance digestive du chat	71
Les vomissements	71
La constipation	72
Les diarrhées	73

LES DIFFÉRENTS ALIMENTS DU CHAT 83

Les aliments secs	83
Les aliments humides	86
Les aliments à cuisson séparée des ingrédients	87



Les aliments bio	88
Les rations ménagères	89
Les rations « militantes » pour chat : le régime « barf » et le régime végétarien	91
Savoir lire une étiquette d'aliment pour chat	94

LES RÉGIMES PARTICULIERS **99**

Les chatons en croissance	100
Les femelles gestantes	100
Les chattes et les chats après stérilisation	101
Les chats d'intérieur	102
Les chats obèses	103

POURQUOI STÉRILISER SON CHAT ?	104-105
--------------------------------	---------

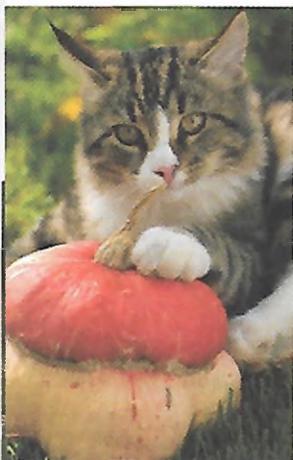
COMMENT PESER SON CHAT ?	106-107
--------------------------	---------

La diététique pour le chat obèse	109
----------------------------------	-----

LES PRINCIPALES CAUSES DE L'OBÉSITÉ	112
-------------------------------------	-----

Les chats diabétiques	113
Les chats ayant des problèmes bucco-dentaires	114
Les chats présentant des pathologies du pelage	116
Les chats sensibles sur un plan urinaire	118
Les chats qui prennent de l'âge	123
Les chats présentant une insuffisance rénale chronique	124
Les chats ayant une insuffisance cardiaque	126
Les chats anxieux	127
Les chats atteints d'une tumeur cancéreuse avancée	128





LES RECETTES MAISON PERSONNALISÉES	131
Les ingrédients	134
Les viandes	134
Les œufs	135
Les produits de la mer	136
Les produits lactés	137
Les légumes frais	137
Les légumes secs	137
Les dérivés de céréales	138
LES NUTRIMENTS NOCIFS	139
Les compléments d'équilibre	140
Chiffrer ses besoins pour établir sa ration	140
Est-ce si grave ?	144
Les grands principes diététiques	146
Les compléments diététiques et thérapeutiques	147
POURQUOI LES PLANTES NOUS SOIGNENT-ELLES ?	149
Les remèdes de phytothérapie	151
L'artichaut	151
L'aubépine	152
La bardane	152
La busserole	153
Le cassis	153
La mélisse	154
L'olivier	155
La passiflore	155
La piloselle	155
La reine des prés	156
La valériane	157

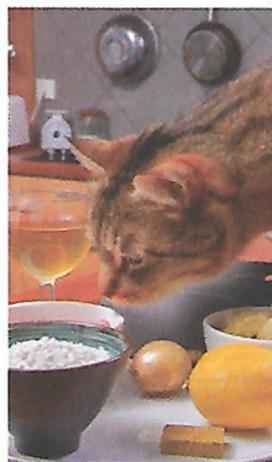
Les remèdes d'apithérapie	157
Le pollen frais	157
La propolis	158
Remèdes ou produits divers	158
L'extrait de graines de pamplemousse	159
Le rubénal	159
Compléments minéraux	159

DES RECETTES « RIEN QUE POUR MINET » 163

Les terrines	163
Terrine de lentilles vertes, chips de lard et dos de cabillaud	168
Terrine de macaronis	169
Terrine de saumon et fruits de mer	171
Les omelettes	173
Omelette légère aux courgettes et chips de lard	174
Omelette portions aux herbes et jambon	175
Omelette froide aux rillettes	176
Les aspics	179
Un exemple d'aspic au poulet	179
Aspic de jambon et œuf	181
Timbale aux cœurs de canards	182
Les soupes, potages et veloutés	185
Les soupes enrichies de Fouinette	186
Soupe de haricots aux filets de merlan	187

DES RECETTES À PARTAGER AVEC MINET 189

Les andouillettes	190
Les farçons	192
Les croquettes panées	193
La soupe de châtaignes	194
Les lanières de morue	196



Le riz cantonnais	197
Les sushis makis	199
Les cakes salés	201
Cake aux olives et aux lardons	202
Cake au jambonneau	203
Conclusion	208
SANS PERTES NI SURPLUS !	210-211
Bibliographie	213
Fiche de consultation	214

Introduction

En rédigeant mon premier ouvrage *Mon chat et moi, on se soigne*, je mettais l'accent sur ces relations si fortes qui se sont tramées entre nos compagnons félins et nous-mêmes, à travers les siècles et en suivant les modifications de nos propres modes de vie.

Et il s'avère que, justement grâce à ces relations si particulières, le chat nous supporte, même dans des appartements exigus, même avec nos horaires décalés et nos absences.

Il y a bien sûr des limites qui, lorsqu'elles sont franchies, font apparaître des pathologies de comportement qu'il faut savoir déceler le plus tôt possible.

À court terme, ce « mal-être » s'observera par des épisodes de malpropreté (miction contrariée, souillures « de protestation »), ou de léchage compulsif.

À plus long terme, c'est toute la physiologie du chat qui se trouve modifiée, soit par un stress lancinant qui l'engorge de cortisol (conséquences : dysfonctionnement rénal et immunitaire), soit par une compensation sur-alimentaire plus ou moins dirigée par les maîtres (excès de nutriments trop riches et déséquilibrés : le chat s'épuise à digérer et à éliminer, tout en accumulant des graisses, d'où tendances au diabète et à différentes affections métaboliques).

Dans *Mon chat et moi, on se soigne*, j'ai mis l'accent sur les attentions et les gestes qu'on attend d'un bon maître, que ce soit par le

comportement (le jeu, les conversations, les caresses partagées) ou par des thérapies naturelles faciles à appliquer.

Mais le « bien vivre ensemble » avec son chat suppose également une bonne connaissance de ses besoins alimentaires, afin de lui apporter juste ce qu'il lui faut, selon son âge, sa physiologie, ses goûts, son environnement et ses éventuelles pathologies.

Il était jusqu'ici admis que 90 % des chats sont nourris avec des aliments industriels dits « complets », pour 10 % de chats profitant d'une ration ménagère.

Or, une étude réalisée à l'école vétérinaire de Maisons Alfort montre qu'en fait plus de 58 % des chats reçoivent une alimentation mixte composée d'aliments complets (croquettes, bouchées, pâtées), avec en prime des ingrédients ménagers, que les propriétaires ont souvent du mal à définir et, plus ennuyeux, à évaluer en quantité. Au résultat, un bon tiers des chats sont mal nourris, avec au moins 15 % de minets à qui l'on impose des aliments « bas de gamme » plutôt indigestes et carencés en éléments essentiels.

À l'inverse, entre 20 et 30 % des chats sont véritablement gavés, soit avec des aliments industriels trop riches ou en surabondance, soit par accumulation de croquettes, pâtées et déchets de table : le pourcentage de chats en surpoids, actuellement de 15 %, est en train graduellement de grimper pour rattraper les chiens (20 %).

Comment en est-on arrivés là ?

D'abord, mettons de côté les familles modestes, pour lesquelles d'ailleurs la présence d'un chat au foyer est un puissant facteur de cohésion, un trait d'union transgénérationnel, à la fois camarade de jeu des enfants, familier des parents, et très attaché aux plus âgés dont il apprécie le calme.

Ces familles ont déjà bien du mal à assurer le loyer et la marmite, aussi le budget du chat devient une « variable d'ajustement », et

tend donc vers le minimum. Avec à la clé des croquettes tout aussi appétentes (la graisse de poulet d'enrobage, ça ne coûte pas cher...) que les aliments de qualité, mais une formulation bien différente et qui change constamment au gré des cours des céréales ou des farines animales diverses.

C'est ainsi que ces aliments baso-basiques en arrivent à contenir des « sous-produits de volaille » que sont les plumes et les pattes, des tourteaux d'oléagineux extrêmement déséquilibrés sur le plan des acides aminés, des amidons indigestes et des graisses hydrogénées certes nutritives, mais génératrices de molécules inflammatoires, bonjour les entérites et les démangeaisons...

Voyons à l'inverse le cas des aliments, industriels certes, mais bien conçus et sérieusement élaborés.

Allez dans une animalerie bien fournie, de type Jardiland ou Truffaut : le rayon alimentation, même limité aux chats, vous proposera une bonne centaine de références provenant du monde entier, avec si l'on en croit les emballages, une formulation adaptée à tous les types de minets : par âge, par mode de vie (on ne dit plus chats d'intérieurs, mais chats *indoor*), par race, par type de pelage, et aussi pour tenir compte de pathologies potentielles (insuffisance rénale, entartrement dentaire, etc.).

Chez votre vétérinaire, des aliments encore plus élaborés sont disponibles, mais à faire consommer selon une prescription précise, pour un temps donné, parfois aussi pour de longues cures : il s'agit là d'aliments diététiques aux noms évocateurs comme « gastro-intestinal », ou bien « diabetic », ou encore « sensivity »... Ces aliments contiennent, en plus des nutriments proprement dits, toute une palette de compléments nutritionnels ou médicamenteux qui en font de véritables remèdes. À tel point que tel fabricant d'un aliment pour les chats sensibles aux urolithiases, fait la promesse de rembourser les soins aux chats clients chez qui le « traitement »

aurait failli : on est bien là dans un domaine thérapeutique unique, avec la prime du « satisfait ou remboursé » !

Voilà pour ces aliments haut de gamme, plutôt onéreux (certains dépassent les 20 euros du kilo), qu'il faut autant considérer comme remèdes que comme nutriments. Le dernier en date étant l'aliment Hill's « Diet y/d » qui est spécifiquement dédié aux chats hyperthyroïdiens, puisqu'il ne contient que très peu d'iode, et qui permet de s'affranchir des prises quotidiennes de médicament.

Et puis en milieu de gamme, que ce soit chez votre épicier ou au supermarché, le choix est énorme entre des aliments sans marque, des promotions ponctuelles, et des prétendus « premiums » (un aliment premium est en principe fabriqué avec de la viande fraîche, alors que les autres aliments sont à base de farine de viande ou de poisson). Mais il existe également des superpremiums, des aliments bio, et encore des aliments à visée diététique « comme chez le véto »...

Vraiment de quoi s'y perdre, et de fait lors de consultations pour des suspicions de problèmes alimentaires, bien des propriétaires ont bien du mal à préciser quel type d'aliment ils ont donné, combien de temps... « Le sac était jaune et blanc », ou bien « les graines étaient petites comme du maïs »... Avec ça comme commémoratifs, l'enquête est mal engagée...

Derrière tout cet amoncellement de marques et de références, il n'y a pourtant que quelques très gros groupes mondiaux qui, s'ils se heurtent en apparence au niveau des rayonnages, savent très bien coopérer pour maintenir leurs marges (entre 12 et 15 % au bilan, c'est le niveau de marge des groupes du luxe...).

Et pour cela, une recette universelle : faire fabriquer en flux tendu (avec ainsi le moins de stocks possibles, tant en ingrédients qu'en produits finis) par des sous-traitants répartis à proximité des zones

de production agricole et des grands centres de consommation. Avec donc de gigantesques usines qui produiront indifféremment pour tel ou tel donneur d'ordre. Ce qui donne des conséquences parfois insolites, parfois dramatiques.

Parfois insolites : j'ai été pendant une dizaine d'années conseiller vétérinaire pour un catalogue de vente à distance destiné aux enseignants. Nous avions une gamme d'aliments secs, d'excellentes croquettes que nous importions d'Italie. Je dis d'excellentes croquettes car, en fait, nous avions à disposition les « surplus de fournées » de productions de superpremiums d'une marque prestigieuse, que nous pouvions écouler à un prix raisonnable, tout en étant certains de la qualité... qui était contrôlée par le donneur d'ordre... C'est le même principe que les vins de Bordeaux déclassés, qui sont vendus... aux amateurs éclairés au tiers du prix des bouteilles qui ont la bonne étiquette...

Parfois dramatiques : en mars 2007, état d'alerte générale dans tout le continent nord-américain : des centaines de chiens et de chats sont intoxiqués et présentent une soudaine défaillance rénale. Des analyses sur tout le territoire décèlent une même cause : la présence (accidentelle) de mélamine et d'aminoptérine dans des aliments aux marques différentes, pour chiens comme pour chats, ordinaires ou premiums. Leur point commun : avoir été fabriqués dans la même usine à Emporia, dans le Kansas. On découvre alors que sur ce site, on produit des aliments pour plus d'une vingtaine de marques différentes, dont certaines prestigieuses, en plus des fabrications « à façon » pour les grands distributeurs comme Walmart, Petsmart, etc.

Et tous sont touchés, doivent rapatrier des centaines de tonnes d'aliments.

Ces accidents ou tromperies à répétitions nous incitent à une certaine méfiance, en tout cas à une grande vigilance concernant

ces aliments qu'on paie très cher et dont la composition garde une bonne partie de ses secrets...

Un article récent de ma consœur Anne-Claire Gagnon dans *La Dépêche Vétérinaire* (26/10/13) vient renforcer cette méfiance. Il s'avère que la teneur en iode d'aliments pour chats varie grandement, parfois pour une même marque et une même référence. Selon cette étude, de 1 à 20 ! Et ceci alors que l'étiquetage reste identique. Explications : la teneur en iode des produits de la mer est elle, très variable, leur qualité également. Et la complémentation en iode peut subir une mauvaise répartition lors de la fabrication. Or, un apport excessif en iode sollicite la glande thyroïde, c'est un facteur possible d'hyperthyroïdie, une affection désormais presque fréquente. Quant à la carence en iode, elle entraîne à long terme une réaction de la thyroïde, avec hyperthyroïdie dès que l'apport en iode augmente : or, on voit que ces aliments parfaitement élaborés sur l'étiquetage sont sujet à un yoyo permanent...

N'oublions pas qu'il en est de même pour les préparations industrielles que nous ingurgitons nous-mêmes. Nous avons encore connu un chamboulement de ce type en Europe, heureusement sans conséquence sanitaire : cette fraude à la viande de cheval incorporée dans de multiples préparations (lasagnes, raviolis, parmentier...) sous des marques différentes, et ce dans plus de dix pays...

Aussi, si le sujet de ce livre est de mieux nourrir nos chats, nous verrons que, nous aussi, pouvons nous mettre à l'unisson de nos minets en partageant leur pitance selon des recettes bien adaptées...

Dans les pages qui suivent, nous allons nous donner les moyens de comprendre ce que doit consommer quotidiennement un chat (et pas forcément ce qu'il réclame...), avec des ingrédients qu'on peut se procurer toute l'année, des ingrédients qu'il acceptera, qu'il saura digérer, et qu'on obtiendra au meilleur prix.

Pour nous résumer, nous allons revoir ensemble la notion de ration ménagère, avec trois critères fondamentaux :

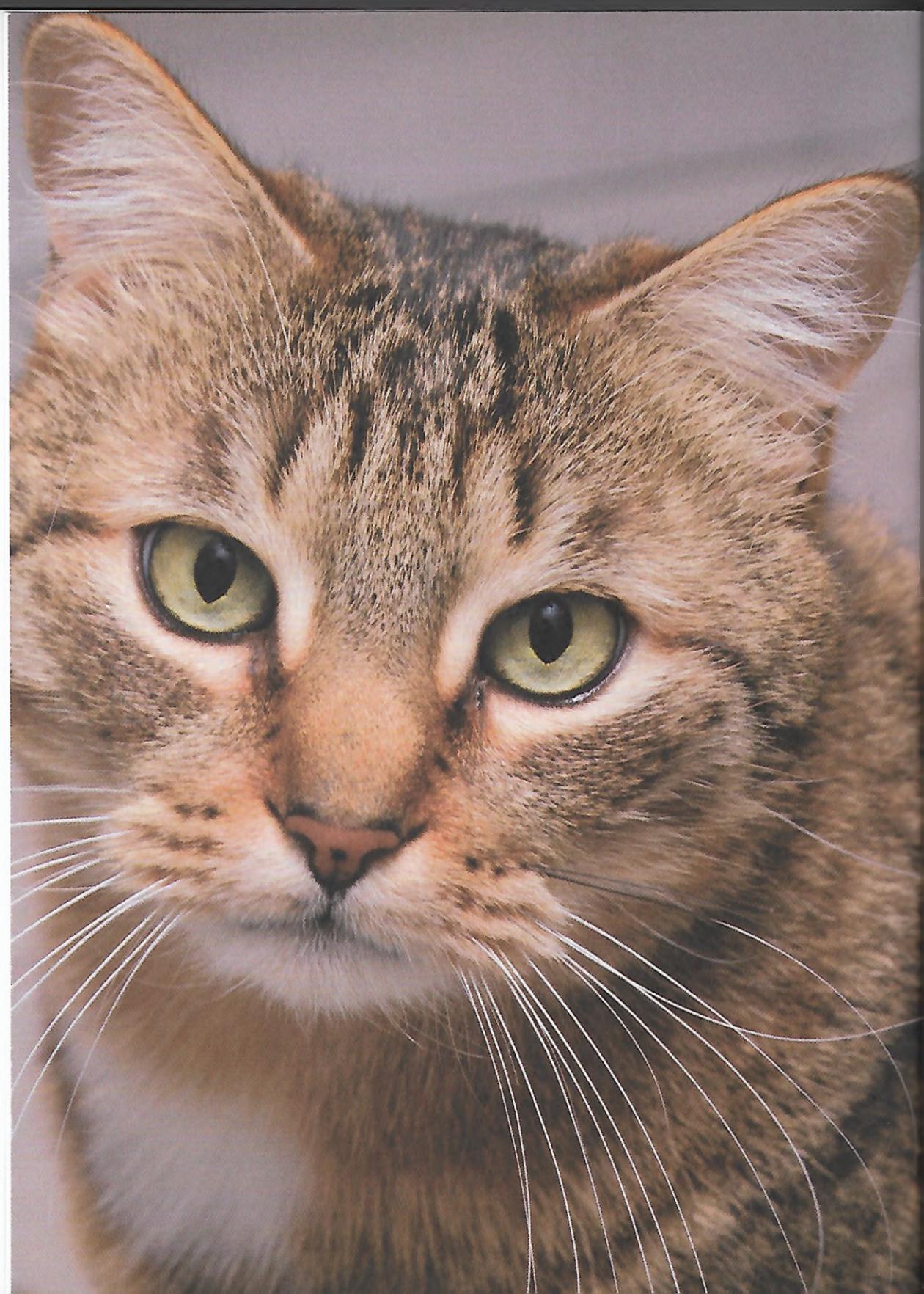
- Les plats seront confectionnés avec des ingrédients de l'alimentation humaine. Aucun « sous-produit » douteux, et pas de conservateurs. Intérêt supplémentaire : les aliments humains supportent une TVA de 5 %, alors que les boîtes et croquettes pour animaux sont taxées à 20 %. Voilà donc déjà 15 % d'économie, avant même de passer en cuisine !

Ces ingrédients sont sélectionnés pour leur digestibilité, mais aussi pour leur prix accessible, afin d'obtenir des rations dont le coût ne doit pas dépasser 7 euros le kilo.

- Les recettes sont choisies et améliorées pour correspondre aux goûts et aux capacités de digestion de nos minets, tout en faisant du « sur mesure » pour chacun en fonction de leur poids, leur activité, leur éventuelle pathologie.

- Les recettes seront faciles à mettre en œuvre, mais il faut tout de même compter une heure de préparation et de cuisson. Pour le même temps passé, on réservera deux portions pour les maîtres, et sept petites portions pour le minet, à garder au frais ou à congeler selon le plat. Ainsi, vous pourrez mettre en pratique ce qui a donné le titre à cet ouvrage :

MON CHAT ET MOI, ON SE RÉGALE...



Notre chat : un compagnon irremplaçable



Parmi les animaux qui se sont liés à l'homme, le chat occupe une place particulière : non content d'être accepté au foyer, il s'y comporte en maître des lieux, choisit ses emplacements et ses horaires. Ce qui ressemble à une possession est en fait un commensalisme bien ordonné pour le toit et le couvert, le chat nous prodigue une présence chaleureuse, des jeux et des conversations étonnantes, mais aussi ce ronron mystérieux et protecteur. Le chat est un thérapeute à domicile...

COMMENT EN EST-ON ARRIVÉS LÀ ?

Plus de 10 millions de chats en France (+ 20 % en cinq ans !), alors que le nombre de chiens diminue chaque année... Un chat qu'on accueille « sur sa bonne tête » (si 80 % des chiens sont achetés, seulement 20 % des chats sont introduits au foyer selon rémunération), à qui on aménage immédiatement des espaces de vie (la gamelle, la litière, l'aire de repos...) exclusifs, à qui on

consacre plus de deux heures par jour en jeux, en conversations intimes, et tout ceci « à sens unique », puisque le chat n'a désormais plus aucun rôle domestique, ni de gardiennage, ni de protection contre les rongeurs...

Car ce partage des tâches c'était, selon le point de vue des historiens, la justification de cette intrusion du chat dans nos foyers. Il y avait les bêtes de somme (chevaux, ânes, dromadaires), les bêtes de production alimentaire (bovins, ovins, porcins, oiseaux, etc.), et les compagnons de proximité (chiens de chasse, de défense, chats protecteurs des greniers à grains).

L'épopée des chats commençait avec les débuts de la culture des céréales. Dans le Croissant fertile, bien sûr, puis en Égypte et dans tout le bassin méditerranéen... Car pour les navigateurs, la présence d'un chat dans leur vaisseau constituait un blanc-seing sanitaire, une assurance de ne pas transporter de rats, donc d'épidémie... Ce rôle sanitaire a définitivement intégré les chats dans nos maisons, après les grandes épidémies de peste du xiv^e siècle. Mais cette explication purement utilitaire n'est pas suffisante : d'une part, bien d'autres animaux (chiens ratiers, furets) peuvent chasser les rongeurs, d'autre part le chat est le bienvenu, même hors problème domestique.

Alors c'est bien qu'il y a autre chose entre le chat et l'homme, qui les pousse l'un vers l'autre.

Cette autre chose, le vétérinaire comportementaliste Joël Dehasse pourrait bien l'avoir compris : c'est que le chat, même adulte, constitue un **substitut de bébé pour l'homme**, qui lui prodigue des attentions et des soins équivalents à ceux donnés à un bébé d'homme...

D'un poids équivalent à un bébé, le chat permet de développer un comportement de « pater/maternité » qui lui, entraîne des bienfaits réciproques à l'homme et au chat.

De fait, la plupart des animaux domestiqués gardent leurs caractéristiques

tères infantiles. C'est le cas du chien, qui « est un louveteau qui n'aurait pas grandi » puisque l'homme a constamment sélectionné les animaux « les plus mimi » pour les garder au foyer.

Chez le chat, on retrouve de nombreux caractères infantiles qui nous ravissent :

- La recherche des caresses et d'une présence continue.
- Le ronronnement et l'abandon contre nous.
- Le pétrissage avec les pattes antérieures, et le suçotement, deux réminiscences de l'acte de la tétée.
- Un pelage doux et propre.
- Un miaulement (réservé à l'homme, les chats ne miaulent pas entre eux) expressif réduit à quelques onomatopées faciles à interpréter.
- Le besoin continu de jouer (jeux de découverte, jeux d'adresse...).

Alors, bien sûr, la sexualité ou des cohabitations difficiles peuvent gommer ces caractères juvéniles, mais le « modèle » du chat d'intérieur est bien celui d'un gros chaton qu'on veut continuer de mater.

LES JEUX AVEC UN CHAT

Le jeu est une activité spontanée (s'il est contraint, « ce n'est plus du jeu ») qui peut s'opérer à plusieurs (selon alors des règles acceptées par tous), ce sont surtout des jeux d'exercice, ou bien en solitaire, ils font alors appel à des symboles, des représentations.

Le jeu est spontané et empreint de la notion de plaisir. Il est aussi une marque d'organisation psychique et cognitive : jouer, c'est apprendre, c'est s'éprouver soi-même.

Le chat est activé par le mouvement, et la plupart de ses jeux sont dérivés des comportements du chasseur/prédateur : les proies du chat étant de petite taille, les jouets proposés seront

petits et mobiles : balles, boulettes, bouchons, jouets « pour chats », faisceaux de lumière projetés...

Il existe d'ailleurs moult jouets pour chat afin de développer et leur adresse, et leur intelligence.

Le chat va s'activer maintes fois, puis le jeu va se terminer par la fuite ou la capture. Fausse fuite par lassitude. Ou fausse capture avec vraies griffades (ôtez votre main !) durant quelques secondes.

Le jeu exclut la douleur et la blessure : c'est au cours de jeux avec sa mère que le chaton apprend à contrôler l'intensité de sa morsure, voire à l'inhiber complètement, et à rétracter ses griffes. Sinon, gare à la réaction maternelle, qui consiste à plaquer au sol le chaton indocile et à le mordiller lentement jusqu'à ce qu'il cesse tout mouvement.

Le chat est un curieux et un explorateur : il se réglera avec des cartons empilés ou des sacs entrouverts, il appréciera d'autant mieux des repaires en hauteur : d'où le développement d'étagères dédiées aux chats, voire de véritables parcours le long des murs de l'appartement.

Les bénéfices du jeu pour le maître : c'est à la fois un retour à l'enfance, une période idéalisée sans soucis, sans contrainte, et une complicité où l'on « joue à se faire peur », puisqu'on risque à tout moment de se faire mordre ou griffer...

Et puis tout simplement un plaisir partagé, une sympathie qu'on sait maintenant due à la production de neurotransmetteurs (sérotonine, ocytocine) apaisants, mais aussi énergisants.

Mimiques qui font intervenir les oreilles (dressées, rabattues en arrière ou écartées), les yeux (écartement des paupières, tension des pupilles), postures de jeu, de méfiance, de séduction ou d'impatience...

Ainsi, par son miaulement et ses mimiques, Minet développe une communication globale avec l'homme, d'autant mieux comprise que le maître est disponible et attentif. Et c'est ainsi qu'il obtient sans coup férir une caresse, sa gamelle, ou bien l'ouverture d'une porte.

Mais il existe des maîtres qui vont plus loin dans les rapports : ils entament une **véritable discussion**, en employant ce langage « pour bébé », avec un rythme de paroles qui devient musical, et des intonations qui vont du plus grave au plus aigu. Quand on dit : « *Ouuuh, le gentil minet, on lui a acheté une bouaaate d'un nouveau pâtéééé au thon, comme il va se régaleeeeer !* », c'est plus une chanson qu'une phrase de conversation. On sait l'influence des comptines, à la fois sur le bébé qui écoute, les yeux fixés sur sa maman, en essayant de saisir un sens qui vient peu à peu, et sur sa mère, pour qui ces instants de partage musicaux apportent plaisir et sérénité.

On est là dans le domaine de ces **éléments culturels immuables** qu'on reproduit par imitation, puis par transmission, et qui constituent des éléments de culture. Il est probable qu'on s'adresse aux chats avec les mêmes intonations et le même parler puéril depuis des siècles, car c'est ancré dans notre relation homme/chat.

Et le chat répond, répète ses miaulements, passe d'une mimique à l'autre, on peut d'ailleurs enrichir cette conversation en faisant nous-mêmes des mimiques, en jouant sur la taille des yeux (les sourcils sont là pour ça...), en inclinant la tête, en se baissant jusqu'à son niveau...

Ces conversations ne sont pas le fait QUE des gens solitaires, elles sont bénéfiques pour tous ceux qui s'y adonnent. Dans une salle d'attente de vétérinaire, c'est un festival d'exclamations et de compliments échangés entre clients, qui se penchent spontanément en « gagatant » vers la caisse de transport du chat voisin, comme on se penche au-dessus d'un berceau ...

LE CHAT EST UN MAGNIFIQUE ET PERFORMANT TRAIT D'UNION ENTRE LES HOMMES

Et il permet de faire passer des messages d'une personne à l'autre : « Ce que je dis à Minet, c'est valable pour tous ceux qui écoutent. » À ce titre, le chat est un excellent médiateur au sein d'une collectivité (famille, école, maison de retraite...).

Le cinéma a su utiliser cette relation triangulaire, dans *Le Chat*, avec Gabin et Signoret, et surtout dans *La Femme du boulanger*, au retour de cette Pomponnette volage si attendue dans le fournil...

LE CHAT NOUS LÈCHE, LE CHAT NOUS CARESSE...

Le chat a un sens tactile très développé. Avec des vibrisses, importants poils au niveau des naseaux (moustaches), des paupières et des antérieurs. Avec des pelotes digitales sensibles. Avec sous sa peau des milliers de corpuscules nerveux sensibles à divers modes de toucher (caresse, pincement, pression) et producteurs de neurotransmetteurs apaisants.

Ainsi équipé, le chat recherche en permanence le contact cutané avec ses congénères (soins de toilette en commun, som-

meils entrelacés), avec les surfaces un peu rugueuses (tronc, bas de meuble, moquette), et bien sûr avec l'homme...

Et comme ça tombe bien ! L'homme est lui aussi à la recherche de contacts rassérénants.

Mais dans notre carcan sociétal, les contacts physiques sont très régulés car ils ont une connotation sexuelle. Ils ne s'effectuent que selon des rituels (danse, bisou familial, accolades viriles de sportifs...) très codifiés. Seuls les enfants en bas âge et nos compagnons domestiques sont tolérés pour des câlins « gratuits ».

Voilà donc encore une explication à cette complicité entre le chat et l'homme : **le chat « nous permet » des gestes d'affection**, des élans de tendresse, qui nous sont interdits par ailleurs. Et en plus, il en redemande !

Les caresses du chat à l'homme se font par léchage ou par frottement de tout son corps. N'oublions pas ce pétrissage régulier, toutes griffes rentrées, généralement accompagné d'un ronronnement tout en douceur...

De son côté, l'homme caresse essentiellement par effleurements avec la paume de la main ou l'extrémité des doigts. Cela provoque chez le chat un plaisir qui frise la sensualité, surtout lorsque la zone caressée est la ligne du dos, très riche en fibres nerveuses : le plaisir se transforme vite en douleur intolérable, le chat se retourne et mord, avant de détalier...

D'où l'intérêt de surveiller les mouvements de la queue du chat qu'on caresse : si elle se tend, commence à battre en l'air, stop !

NUITS CÂLINES

Le chat est quasiment le seul animal accepté dans le lit de l'homme. Parce qu'il est propre, sans odeur. Parce qu'il se laisse caresser. Parce que son pelage nous tient chaud. Et bien sûr parce que son ronronnement nous endort... À notre époque et

pour mille raisons (télévision, ordinateurs, tablettes, voisinage), plus de la moitié de la population est en manque de sommeil permanent, d'où fatigue, irritabilité, voire diabète. La présence du chat dans le lit est le meilleur des tranquillisants...

De fait, le chat une fois installé, le maître du lit n'ose plus bouger, de peur de le chasser... alors que le chat va se mouvoir sans soucis pour aller manger ou visiter sa litière. Surtout au petit jour, quand il ressent ses premières crispations d'estomac.

LE CHAT EST-IL UN VIOLONCELLE ?

Ce qui caractérise le plus Minet, c'est son ronronnement.

Ce ronronnement, qui nous ravit et qui nous intrigue, est à la fois un son et une vibration de tout le corps du chat. Comme un violoncelle, où l'archet fait vibrer les cordes, voici le son de départ, mais où tout le corps de l'instrument renvoie une amplification, une modulation de ce son, avec un timbre particulier, spécifique de l'instrument.

Chez le chat, l'archet et la corde sont vraisemblablement dans le larynx, c'est un frottement toujours pas formellement localisé, qui est amplifié dans les voies aériennes (bronches), puis dans tout le corps, qui sert de caisse de résonance.

Ainsi, le chat fonctionne comme un violoncelle, avec des qualités acoustiques qui tiennent au format du chat, à l'ampleur de sa cage thoracique, à quand remonte son dernier repas, à la densité de sa peau, à l'épaisseur de son pelage... Il n'y a pas deux chats qui ronronnent de la même manière...

BONHEUR OU DÉTRESSE ? LE RONRONNEMENT EST UN APPEL...

Nous l'avons vu, le ronronnement est acquis par le chaton dès les premiers jours de sa vie. Ce ronronnement a un sens, c'est un signal de reconnaissance et d'apaisement entre le chaton et sa mère.

Une fois le chat devenu adulte, ce phénomène vibratoire unique dans le monde animal perdure, avec un sens plus ou moins conservé, car il s'exprime dans des conditions très diverses :

- Avec des congénères, le chat ronronne dans le sens d'une invitation au contact, au partage, dans un climat serein.
- Avec l'homme, il s'agit de la recherche d'une complicité, soit pour obtenir friandise ou caresse (en plus de mimiques ou de miaulements très expressifs...), soit pour signifier un état de laisser-aller, de félicité.
- Mais le ronronnement s'exprime également chez le chat en état de souffrance ou de détresse : accouchements difficiles, traumatismes, cancers généralisés... On peut l'interpréter comme une réaction désespérée de l'organisme du chat pour supporter la douleur, sans doute par la production d'endorphines anesthésiantes.

L'essayiste Jean-Louis Hue, lui, parle justement de « drapeau blanc » : *« Devant le maître en colère, ou un congénère qui lui en impose, le chat ronronne ; son murmure est un drapeau blanc. Il avoue sa faiblesse, appelle à l'aide, demande une consolation. Du chaton qui tête au chat qui souffre, la même note demeure : en ronronnant, le chat se livre corps et âme... »*

Chez l'homme, ce ronronnement aura deux effets :

- **Le son perçu à l'oreille et « reconnu »**, c'est celui du petit bonheur, qui correspond à une ambiance de calme et de sécurité. Il fait appel à la mémoire et à une « culture féline » fondée sur la complicité.

- **Les vibrations « basse fréquence » perçues par nos récepteurs cutanés** (corpuscules de Pacini) font sécréter des endorphines d'action très courte (quelques minutes), mais puissantes.

Au total, un « nuage » de molécules calmantes, en phase avec des pulsions émotives apaisées : l'écoute du ronronnement est une véritable thérapie dans le sens d'un yin généralisé...

Cette ronronthérapie se pratique « à la M. Jourdain », auprès de chaque minet, ou bien par l'écoute d'enregistrements.

Pour en savoir plus sur ce son mystérieux et ses actions biologiques, vous pouvez vous procurer mon précédent ouvrage *Mon chat et moi, on se soigne...*



Les comportements alimentaires chez le chat



Le chat s'est rapproché de l'homme il y a 10 000 ans, très vite accepté par les premiers cultivateurs pour lesquels il était vraisemblablement un partenaire efficace selon le contrat : *« Je t'accueille sous mon toit, je te rends la vie confortable, à toi de me débarrasser des rongeurs, oiseaux, reptiles, et autres bestioles indésirables. »*

Un contrat qui s'est vite transformé de manière très avantageuse pour les minets : *« Je m'occupe de tes bestioles et protège ainsi tes récoltes, mais je m'installe pour de bon dans la maison, et je partagerai le lait et les restes de table. Sinon, je vais chez le voisin... »* Et comme le chat était propre, discret, et qu'il ravissait femmes et enfants par son ronronnement mystérieux, il s'est incrusté dans chaque foyer pour en partager tous les bons et mauvais moments.

Contrairement au chien, à qui on a très vite attribué des rôles très précis (chasse, gardiennage, combat) et qu'on a sélectionné selon des races adéquates, le chat est resté « intact » jusqu'au XIX^e siècle, c'est à ce moment que sont apparues toutes ces races félines pour leur aspect bien plus que pour leur fonction.

Dans certaines circonstances (décès des maîtres, abandons, catastrophes), des chats retournent à l'état sauvage : ce sont les chats harets. Ils doivent se débrouiller tout seuls et y parviennent très correctement, soit en se nourrissant (comme les renards ou de nombreux oiseaux) dans les poubelles des humains, soit en repartant chasser, comme les ancêtres, de multiples petites proies (rongeurs, oiseaux) au cours de la journée.

Et puis, entre ces deux situations, nous avons ces milliers de « chats libres » qui survivent par groupes dans les caves ou les cimetières. Ils sont le plus souvent nourris sur place par des gens de bonne volonté, mais savent également trouver l'écuelle négligée, ou la bonne poubelle.

L'espérance de vie des chats est régulièrement mesurée, et le chiffre actuellement avancé est de 18 ans. Soit une augmentation de près de 20 % en moins de quinze ans. Les raisons avancées sont le progrès des soins, une meilleure alimentation, et une stérilisation de plus en plus pratiquée.

C'est vrai qu'on ne voit plus guère ces bandes de chats faméliques, maigres, galeux, qui se reproduisaient sans cesse et fournissaient deux fois par an un contingent de petits chatons aux yeux embués, hébergeant parasites et virus, et subissant des vagues fatales d'épidémies.

Un réseau associatif performant a pris en main la stérilisation systématique de ces chats qui, en bonne santé, deviennent adoptables et s'incluent dans le tissu des minets bien soignés.

LE CHAT SE NOURRIT SUR SON TERRITOIRE

Si le chat est génétiquement un prédateur solitaire, il sait par ailleurs partager le territoire qu'il habite avec ses congénères, avec lesquels il s'organise pour éviter les conflits. Les chats en groupe « conviennent » ainsi de s'attribuer des aires de vie, consacrées à des activités ou à des moments différents dans la journée. L'espace est ainsi partagé en aires d'alimentation, de chasse, de repos, de jeu, dont les surfaces peuvent évoluer surtout en fonction de la densité du groupe.

Dans un appartement, et surtout si le chat est seul, tout cet équilibre fluctuant se trouve figé, et Minet s'attribue pour de bon des espaces, des aires de vie qu'il entend faire respecter.

- L'aire de repos peut, elle, varier selon l'ensoleillement ou la chaleur (radiateurs).

- L'aire d'isolement est généralement en hauteur (sommets d'armoires) ou dans un endroit obscur.

- L'aire de jeu est mal définie, car elle dépend du jeu, en solitaire avec des proies fictives, ou dans tout l'appartement pour des cavalcades avec le petit maître...

- L'aire d'élimination, où trône la litière, doit être simple d'accès, mais isolée tout de même, le chat est pudique, il est très gêné d'être observé pendant sa miction.

- Enfin l'aire d'alimentation se rejoint avec celle des maîtres : c'est la cuisine. Mais elle peut se trouver étendue lorsque plusieurs chats cohabitent, avec répartition des bols de croquette dans l'appartement.

Pour se déplacer d'une aire à l'autre, le chat utilise les mêmes itinéraires, en se frottant régulièrement aux montants de porte ou aux pieds de meubles.

LA FAIM JUSTIFIE LES MOYENS

Nous l'avons vu, le chat « originel » se nourrissait de petites proies, tout au long de la journée. Selon des observations, le chat au naturel va se mettre en chasse une cinquantaine de fois par jour, pour une vingtaine de prises réussies.

Des prises que parfois il va délaissier, laissant à penser que chez lui, l'instinct de chasse n'est pas forcément déclenché par l'appétit.

Mais au fait, qu'est-ce que la faim ?

Il s'agit d'une sensation diffuse qui comprend des causes physiques (contractions de l'estomac vide), métaboliques (baisse de la glycémie, acidose sanguine sous influence des hormones pancréatiques et thyroïdiennes), mais aussi mentales (repas à heures fixes à l'arrivée du maître, odeur et saveur de l'aliment présenté) et affectives (l'aliment donné à la main sera saisi du bout des lèvres, même après un repas abondant, comme un signe de remerciements et de confiance).

Le chat affamé (n'allons pas si loin... disons le chat qui a l'estomac vide...) aura un comportement que vous connaissez bien : il va se fixer devant l'emplacement de sa gamelle, ou devant la boîte aux croquettes, voire devant le réfrigérateur, membres dressés, queue rigide et agitée comme un petit fouet.

Premier miaulement. Si c'est « l'heure du repas », déjà la moitié des « patrons » auront réagi et couru pour lui délivrer sa pitance. Sinon, second miaulement, et recherche dans la maison de qui va jouer le rôle du maître d'hôtel. Avec force frottements contre les chevilles, en phase avec de nouveaux miaulements.

Il obtient alors au moins une réponse orale, de type « *Mais oui, tu as faim, on s'occupe de toi* ». Alors apparaît un ronronnement ensorcelant, et le chat se dirige triomphant vers sa gamelle, suivi par son domestique du jour. Un ronronnement qui s'amplifie

jusqu'à ce que l'écuelle gourmande lui soit proposée au bon endroit, à la bonne température, et avec le contenu adéquat. Ce ronronnement se poursuit pendant une bonne partie du repas, même lors des déglutitions, ce qui prouve au passage que cette vibration n'est pas d'origine digestive.

Mais si votre chat miaule, est-ce bien parce qu'il a faim ?

Le chat ne miaule qu'en s'adressant à l'homme.

À part ses feulements de colère, le chat ne communique avec les autres animaux que sous forme d'attitudes, de postures, ou d'odeurs.

Et ça marche, tout le monde comprend... sauf l'homme. Nous passons à côté de ces subtilités chimiques que sont les phéromones, nous ne savons pas décoder le sens d'une oreille dressée ou d'une queue qui s'agite.

Alors pour bien se faire comprendre, le chat s'est inventé un langage, spécifiquement pour nous.

Et du coup, il en use et abuse. En particulier pour obtenir sa nourriture, il sait nous entortiller par des vocalises de tragédien, en appuyant sur le « a » de « miaaaaou ». C'est très efficace, cela permet au chat d'obtenir son aliment quand il veut, là où il veut... Si l'aliment lui déplaît, il commencera par un « mha » d'étonnement, puis poursuivra par une nouvelle plainte. Les miaulements peuvent s'accompagner de petits coups de patte (en principe réservés aux maîtres encore au lit alors que c'est déjà l'heure du « p'tit déj »), des frottements le long des chevilles, des grattements du sol autour de l'écuelle.

Ces miaulements ne correspondent pas forcément à un réel besoin de nourriture. En particulier chez les chats bien enrobés ou carrément obèses, ils marquent plutôt un comportement compulsif tourné vers la gamelle, mais qu'on peut détourner en

l'orientant vers une activité de jeu agrémentée de discussion. Le chat miaule, il vous parle ? Alors répondez, discutez ! Il en sera tout étonné, mais aussi ravi, et en oubliera le sens premier de ses jérémiades culinaires...

QUAND S'ARRÊTE L'APPÉTIT

Comme tout organisme vivant, le chat effectue des prises alimentaires régulières, jusqu'à se remplir l'estomac. Puis, il s'arrête spontanément d'ingérer davantage, sous l'effet de plusieurs acteurs biologiques :

- Intensité et durée de la mastication.
- Remplissage effectif de l'estomac.
- Acteurs hormonaux divers qui font perdre son appétence à l'aliment.

Il s'agit là de la satiété immédiate, qui dépend du repas lui-même. Puis, la digestion aidant, s'installe une impression plus générale de plénitude, qui repose sur une hyperglycémie passagère qui flatte le système limbique de récompense : il est temps pour le chat de faire une bonne sieste.

On s'est récemment intéressé à « l'effet satiété » des aliments en fonction de leur composition.

Et l'on s'est aperçu (Caroline Dumas, Atlanpôle 2012) que le chat, s'il en a le choix, plafonnera spontanément sa consommation en glucides. Il est en effet peu attiré par le goût sucré, il ne possède pas d'amylase salivaire, et ses enzymes digestifs pour digérer les glucides (amidon, saccharose) sont peu efficaces.

Inversement, le chat sera très attiré par des rations riches en protéines (jusqu'à 50 % de l'apport énergétique) et en matières grasses (35 %).

Ces chiffres ne sont pas innocents : ils recourent la composition des diverses proies « historiques » du chat, comme :

- Les souris (55 % de protéines pour 25 % de lipides et 5 % de glucides).
- Les oiseaux (59 % de protéines pour 16 % de lipides et 9 % de glucides).
- Les poissons (69 % de protéines pour 24 % de lipides et pas de glucides).

(Emmanuelle Titeux, ENV Alfort 2012), les chiffres correspondant à la matière sèche.

Ainsi, les chats sont attirés spontanément vers des rations qui leur rappellent le régime ancestral.

Ceci est d'une grande importance, car ces chiffres « idéaux » pour les chats ne peuvent pas être atteints dans une nourriture sèche : les croquettes, pour garder leur cohésion (et sans doute pour des raisons d'économie), doivent comporter un fort coefficient de glucides qui « collent » entre eux les différents constituants. La croquette, par elle-même, est donc peu appétente. Alors, on y adjoint des facteurs de sapidité (goût de poulet, de poisson, etc.).

Ces études récentes remettent en cause la tendance au « tout croquette », en particulier (voir plus loin) pour les chats qui ont des problèmes de lithiase urinaire. Et c'est une raison supplémentaire pour prendre soi-même en mains l'alimentation de son chat, à condition de choisir les bons ingrédients dans les bonnes proportions...

LE CHAT NE JEÛNE PAS

Le chat rassasié va s'isoler pour digérer, ce qui peut lui prendre quelques heures. Puis il se remet en piste, calé sur certains horaires, certains événements (télévisuels, entre autres... Certains chats mangent pendant Des chiffres et des lettres, d'autres pendant les publicités d'avant le 20 heures...).

Si le chat saute un repas, notez-le, observez ses attitudes (s'intéresse-t-il tout de même à sa gamelle ? Va-t-il s'isoler à l'opposé de son aire d'alimentation ?).

Si ce désintérêt persiste le lendemain, il y a des symptômes à noter sérieusement :

- **Sa température.** Prise au niveau du rectum, elle indique (au-delà de 39°, c'est de la fièvre) que le chat a perdu l'appétit pour cause d'hyperthermie, cette cause étant à déterminer avec votre vétérinaire. À l'inverse, une hypothermie (moins de 37,8°) peut signifier des ennuis métaboliques ou une intoxication.

- **Ses attitudes.** Est-il indolent (ce qui irait de pair avec la fièvre), est-il prostré, est-il souvent en position d'uriner ? Autant d'indices à observer, noter, et à consigner sur la fiche de consultation située en fin de cet ouvrage, avant de rencontrer rapidement votre vétérinaire.

D'une part pour diagnostiquer l'origine de ce manque d'appétit et pour le soigner, mais aussi pour relancer la prise de nourriture. Car le chat, contrairement au chien, ne sait pas jeûner. Il lui faut sans arrêt un contingent de nutriments à digérer, sinon s'installent des maladies métaboliques graves.

LES PRÉFÉRENCES DU CHAT

Le chat est nettement plus délicat que le chien devant un aliment, il est même méfiant, voire intransigeant. Nos critères d'humains, comme les saveurs sucrées, ne sont pas les siens, et il a en particulier horreur du goût d'amertume.

Chaque chat est différent, car chacun a une histoire, un passé personnel, et l'alimentation du chaton laisse une empreinte très forte pour l'acceptation d'un aliment. En gros, le chat est tenaillé entre la confiance, dans le cas d'un aliment qu'il a déjà goûté

étant jeune, et la curiosité de tester une nourriture inconnue. Sauf si elle est amère, ou trop chaude.

L'environnement joue également : dans un milieu stressant, le chat se rassure avec son alimentation habituelle, alors que dans un confort de l'esprit, il sera tenté par la nouveauté.

L'aspect et la texture ont leur importance, mais, contrairement à nous, pas la couleur. Les croquettes tricolores (« rouges pour la viande, jaunes pour les céréales, vertes pour les légumes ») sont colorées uniquement pour les maîtres, le chat s'en contrefiche... Le chat aime laper les liquides savoureux ou les crèmes onctueuses. Sa langue forme une cuillère qui « remonte » trois ou quatre lapées dans la bouche avant de déglutir.

Minet, toujours chasseur dans sa tête, aime également à saisir des morceaux à la texture ferme, se régale de les mastiquer, d'en extraire un jus et d'en savourer les fibres. À l'inverse, il se détourne des rations en poudre ou à l'aspect gras.

Cas particulier : la gelée. Minet adore suçoter la gelée qui couvre la pâtée de ses barquettes, quitte à s'en tenir là s'il n'a pas vraiment faim. Et hop, une barquette fichue !

Concernant les saveurs, les avis des spécialistes sont divergents... parce que les goûts des chats sont multiples.

Chez les jeunes chats, l'ordre de préférence serait : l'agneau, le lapin, le bœuf, puis les poissons gras et les abats.

Et chez les chats âgés, on note bien souvent l'ordre inverse, avec un goût prononcé pour les rations grasses.

Les chats ne détestent pas les végétaux. On connaît les « folies » qui les prennent en présence de valériane, de cataire, pour certains même avec des olives.

Le chat « originel » n'oubliait jamais de manger le contenu en digestion de ses proies herbivores, et on le voit toujours mâchouiller la partie tendre de nombreux végétaux.

Dans sa gamelle, il mangera volontiers des plantes fibreuses ou très hydratées, comme les asperges, les haricots ou les courgettes. Et avec une préparation adéquate, il finira ses rations de riz, de boulgour ou de légumineuses. Nous les retrouverons dans les recettes de plats à partager...

Les saveurs sont exhalées au mieux vers 38° (dégagement optimal des acides gras volatils), ce qui a fait dire à certains que le chat préfère « une nourriture à la température de la souris ».

INFLUENCES SOCIALES ET HORMONALES

Les chats en groupe se surveillent en permanence, s'échangent leurs aires de vie, et sont très attentifs à l'arrivée du repas. C'est au début la précipitation, avec une prise de nourriture selon l'ordre « premier arrivé, premier servi », le premier arrivé étant bien souvent le mâle de la maison ou une vieille femelle intraitable. Les autres attendent leur tour, tout en démarrant une salivation qui leur permettra de mieux digérer...

La sexualité joue sur l'appétit : les femelles ignorent leur écuelle pendant leur période « yang », leurs chaleurs, de même que les chats entiers qui les approchent. Les mêmes femelles en gestation vont bien sûr devenir de vrais goinfres, et ceci jusqu'à la fin de leur lactation.

Les animaux stérilisés ont un appétit plus affirmé, tout en effectuant moins de déplacements ou d'exercices. Ce qui entraîne pour eux une surveillance particulière du poids, et bien souvent un régime adapté pour leur éviter le surpoids.

LE CHAT ET L'EAU

Le chat a horreur d'être éclaboussé. Ainsi mouillé, il se retournera d'un air courroucé avant de détaier pour se lécher le pelage.

Certains chats pourtant ne craignent pas l'eau, ils s'abreuvent en trempant une patte dans leur écuelle, et la ramènent vite vers le museau pour la lécher. Ce sont ces chats qui craindront le moins un bain ou un shampoing.

Le chaton, lui, plonge carrément son museau dans l'écuelle, imprègne son pelage qu'il va ensuite pourlécher. Puis il apprend à utiliser sa langue comme une cuillère, faisant remonter à chaque lapement un peu d'eau ou de lait dans sa bouche, jusqu'à l'obtention du volume d'une gorgée : il déglutit alors et se remet à laper.

Le chat se dresse au-dessus de sa gamelle et évite le contact du nez avec l'eau. Sinon, c'est l'éternuement...

Certains chats sont « fous » de l'eau qui goutte, ils peuvent rester des minutes près du robinet à attendre la prochaine goutte, avec des attitudes acrobatiques qui sont souvent mises en avant sur Internet...

LE REPAS EST-IL UN RITUEL ?

Chez l'homme, le repas constitue un moment privilégié de partage et de convivialité. On y fait des efforts dans le respect de l'horaire, dans la présentation des mets.

Les chats entre eux n'ont pas ce comportement. Le repas est un moment naturel comme un autre, et le chat sait exiger sa pitance, comme il sait quémander une caresse ou une séance de jeu.

Pourtant, à force de vivre ensemble, l'homme et le chat sont parvenus à mettre en place des rituels qui passent (dans cet ordre) par des miaulements du minet, puis par une courte conversation

de type « *tu m'agaces, oui, je m'occupe de toi* », puis par la présentation à bonne température du plat déjà préparé. Avec force ronronnements et quelques miaulements de satisfaction.

Le maître assiste au repas du chat, guettant la moindre hésitation, jugeant l'intérêt ou la satisfaction du minet pour ces « bouchées au saumon » ou bien pour ces croquettes « pour le pelage » proposées par un vendeur efficace...

Ce rituel est établi dans de très nombreux foyers, urbains, rurbains ou ruraux, que j'estime à plus de 40 % des possesseurs de chats. Cette propension naturelle que nous avons à partager notre nourriture, on peut lui donner encore plus de sens en créant des recettes pour des mets qui seront réellement préparés et partagés. Sans chichis, sans manières, mais avec cette petite touche d'amour qui nous réunit. Et cette autre touche de savoir-faire qui en fera des aliments santé, pour le chat comme pour le maître.

Les besoins alimentaires du chat : à la recherche du régime optimal



Pour s'alimenter, chaque chat ingère des dizaines de nutriments différents chaque jour, et chacun de ces nutriments peut se situer en carence ou en excès par rapport à ses besoins.

Le chat, lui, a besoin d'un « juste milieu » pour chaque élément nutritif, une valeur optimale.

Cette valeur varie selon plusieurs facteurs :

- Le chat lui-même. Les besoins d'un adulte sédentaire sont bien différents de ceux d'un chat en fin de croissance ou d'une chatte allaitante. Le premier saura utiliser des réserves pour compenser d'éventuelles carences, les deux autres sont toujours « à la limite », et le moindre déséquilibre pourra entraîner des troubles métaboliques, voire des pathologies.
- Les critères d'objectifs diététiques ou thérapeutiques correspondant à des besoins du chat, à court terme (le faire maigrir) ou à long terme (renforcer la fonction rénale, éviter la cristallisation dans l'urine de sels minéraux, etc.).

- De la qualité des nutriments eux-mêmes, de leur assemblage, de leur digestibilité.

- De « l'état de l'art » vétérinaire. Les connaissances évoluent rapidement, et ce qui était une grande vérité il y a dix ans peut se retrouver relativisé ou même contredit.

Un exemple : les croquettes d'il y a trente ans étaient directement dérivées des aliments destinés aux porcins : beaucoup de céréales et de soja, très peu de protéines animales.

Les porcins, ce sont des animaux qu'on « force » pour un résultat optimal à six mois puisque après... plus de cochon !

Le porcelet est un gros buveur, à l'inverse du chat, issu du désert... Il n'était donc pas étonnant alors d'avoir avec ces aliments, des chats aux urines très concentrées, et de fréquentes pathologies urinaires. On s'est donc reporté sur une alimentation en pâtée, riche en eau. Mais, le plus souvent proposée aux chats en un ou deux repas, puisque la pâtée non consommée est à jeter...

Mais alors, des nutritionnistes ont montré du doigt la « vague alcaline », cette alcalinisation des urines qui suit chaque repas et qui est favorable à la cristallisation de certains sels urinaires et donc au dépôt de sable, voire de calculs. On s'est donc tourné vers des croquettes mieux élaborées, à donner en de nombreux repas, et qui sont d'ailleurs très efficaces.

Mais la dernière tendance, lors des congrès de nutrition, est le retour au régime ancestral, un régime hydraté (80 % d'eau contre 8 % dans les croquettes) contenant essentiellement des protéines animales, des graisses, du lest cellulosique et très peu de glucides. En fait, un régime qui comporte les mêmes caractéristiques que les proies du chat « au naturel ».

Comme on ne va tout de même pas offrir des souris à nos minets, ceci nous entraîne logiquement vers une alimentation familiale, avec des ingrédients sûrs puisque destinés à l'homme, avec une cuisson mesurée... c'est précisément ce que vous propose cet ouvrage...

Quelques notions de diététique énergétique



Dans tout ce que nous consommons, et après digestion, il y a deux sortes d'éléments : ceux qui viennent pour remplacer « l'usure » de l'organisme, donc des éléments constitutionnels, et puis les substances qui apportent l'énergie nécessaire pour « faire tourner la machine », en quelque sorte le carburant de notre corps.

Cette énergie, au bout du compte, se retrouve sous forme de glucose, qui est transformé et « brûlé » dans tous les organes, dans toutes les cellules.

Ce qui nous amène à un chiffre caractéristique de chaque individu, c'est son besoin énergétique de base.

C'est-à-dire dans le domaine félin, le besoin énergétique d'un chat à jeun et inactif, et placé dans un milieu à température neutre (environ 20°).

Contrairement aux chiens, aux dimensions très disparates (de 600 g à 70 kg !), les chats forment un groupe homogène (de 2 à 6 kg, si l'on évacue les grands « norvégiens »), et un chiffre unique peut leur être attribué, soit un besoin énergétique de base de 45 kcalories par kilo de poids du chat, et par jour.

Le besoin énergétique d'entretien

C'est le besoin réel du chat, qui comprend l'énergie (importante) qu'il consacre à la digestion des aliments, plus celle qu'il dépense lors de son activité. Autant dire que ce chiffre va varier grandement selon son mode de vie, ses déplacements, selon la saison ou la durée de son sommeil.

Les chats les plus actifs, qui ont accès à l'extérieur, peuvent avoir un besoin énergétique compris entre 70 et 90 kcalories par kilo et par jour, contre 60 pour un chat inactif dans son appartement.

Les besoins physiologiques particuliers

Ils touchent principalement la chatte en gestation (100 à 130 kcal/kg/jour), puis en lactation (100 à 300 kcal/kg/jour selon le nombre de ses petits têtards qui multiplient leur poids par 5 en huit semaines !), mais aussi le chaton en croissance, et le chat convalescent après une intervention ou une maladie (120 kcal/kg/jour jusqu'à rattraper le poids originel).

Cette énergie est apportée au chat par trois catégories d'ingrédients :

- Les protéines, qui ont un taux de transformation moyen : 1 gramme de protéine apporte 4 kcal d'énergie métabolisable.
- Les lipides, donc les corps gras, extrêmement énergétiques : 1 gramme de lipide apporte 9 kcal d'énergie métabolisable.
- Les glucides (sucres, amidon), ont un taux de transformation variable selon l'origine des glucides, le mode de cuisson de l'aliment, et les capacités enzymatiques du chat (exemple : tel chat digère le lactose du lait, tel autre chat n'y parvient pas et laisse fermenter ce sucre, le voilà en diarrhée, avec même un bilan énergétique négatif !). Globalement, 1 gramme de glucide (qu'on dénomme parfois « extractif non azoté ») apporte de 3 à 5 kcal d'énergie métabolisable.

Dans l'organisme, ces apports doivent respecter un équilibre car, bien sûr, il ne faut pas tenir compte uniquement du bilan énergétique : le chat n'est pas une machine à vapeur qu'on recharge en charbon pour la faire tourner, c'est un être vivant dont les millions de réactions biochimiques à la seconde nécessitent la disponibilité de centaines de molécules différentes dans des proportions bien définies.

L'aspect économique

Dans l'ordre, les protéines animales sont les plus onéreuses, puis les protéines d'origine végétale. Ensuite, les lipides nobles (huiles de poisson, graisse de canard), les graisses basiques, et enfin les glucides, en particulier ceux riches en amidon.

Un aliment « économique » aura tendance à accumuler le plus possible de céréales et de graisse, avec des tourteaux (protéines végétales) pour pouvoir mentionner un taux de protéine. Un tel aliment peut encore passer comme soupe pour des chiens, si on leur rajoute des restes de viande, mais certainement pas pour nourrir un chat.

LES PROTÉINES

Les protéines sont les éléments constitutifs majeurs des organismes vivants, tant animaux que végétaux. Elles sont constituées par des enchaînements d'acides aminés, à partir d'un répertoire total de vingt-cinq acides aminés dont douze sont réputés indispensables. Les protéines digérées fournissent à l'organisme des acides aminés, qui vont se retrouver « retricotés » par le chat en fonction de ses besoins.

La carence même passagère en un acide aminé peut provoquer une « panne de production » en certaines protéines, génératrice de troubles sérieux.

Les protéines de la ration participent à son appétence.

Ensuite intervient la notion de digestibilité : il existe des protéines, qu'on trouve dans les tissus de soutien (tendons, téguments), que le chat pourtant carnivore a le plus grand mal à digérer. Ces scléroprotéines stagnent dans l'intestin, perturbent la flore intestinale, et entraînent des carences en certains acides aminés.

Selon les besoins du chat (vie sédentaire ou active, croissance ou gestation), on estime que la ration doit contenir 25 à 30 % de protéines de qualité sur la matière sèche, soit environ 50 % d'ingrédient protéique (viande, œuf, poisson ou légumineuse) dans l'aliment.

Et dans ces ingrédients protéiques, il faut absolument qu'y figurent en quantités suffisantes un certain nombre d'acides aminés très importants pour le chat :

- L'arginine

Cette substance est vitale puisqu'elle participe à l'élimination des toxines protéiques sous forme d'urée. Urée qui est éliminée par l'urine, c'est le chemin normal. En état de carence d'arginine, cette élimination se ralentit et ces déchets s'accumulent sous forme d'ammoniac : en quelques jours, on voit apparaître les signes d'une intoxication ammoniacale (salivation, vomissements, troubles nerveux). Ces troubles se remarquent de manière latente lors d'une alimentation de mauvaise qualité.

- La taurine

La taurine n'est pas à proprement parler un acide aminé, mais un acide aminosulfonique qui provient de la dégradation d'acides aminés essentiels, les acides aminés soufrés.

Selon ce cheminement métabolique :

méthionine => cystéine => taurine + félinidine

Chez les mammifères, la formation de sels biliaires consomme indifféremment de la taurine ou bien de la glycine. Or, la glycine est un acide aminé très courant, donc sans risque de carence.

Mais chez le chat spécifiquement, cette équivalence taurine/glycine n'existe pas. C'est une particularité métabolique comme chaque espèce en présente... les hasards de l'évolution.

Ainsi, le chat est un gros consommateur de taurine. D'autant plus qu'il en perd en permanence dans ses urines et que, chez lui, la synthèse à partir de la cystéine est lente et laborieuse.

La carence se manifeste par des pathologies de la reproduction, des cardiomyopathies dilatées, et sans doute des dégénérescences de la rétine.

Pour éviter toute carence, une ration doit comporter une bonne part de protéines animales qui vont apporter les précurseurs soufrés nécessaires.

Les fabricants d'aliments mettent l'accent sur l'adjonction de taurine, un argument « santé » qui est souvent l'aveu indirect d'un déséquilibre entre protéines animales et végétales : il est plus économique de bourrer la ration de céréales ou de soja, quitte à rajouter une pincée de taurine, plutôt que d'y mettre de la bonne viande...

Pour nous résumer :

Le chat est un carnivore, il a un besoin vital de protéines animales. Il a globalement besoin de 2 grammes de protéines pures par kilo et par jour, soit dans son assiette 12 à 18 grammes de viande par kilo et par jour.

Pour un aliment sec (à 25 % de protéines, mais pour partie d'origine végétale), sa ration sera d'environ 10 grammes par kilo et par jour.

LES CORPS GRAS

Également appelés lipides, ils ont le double intérêt de leur sapidité, qui renforce l'appétit du chat, et de leur richesse énergétique (9 kilocal/gramme). Mais comme pour les protéines, il faut savoir choisir les « bons lipides » et les proposer au chat de manière équilibrée.

À quelle dose ?

Le chat - et cela lui coûte beaucoup de taurine ! - est capable de très bien digérer les graisses car il produit en quantités de la bile (au niveau du foie), ainsi que de la lipase pancréatique : la bile disperse la graisse en minuscules vésicules qui peuvent alors être dégradées par les lipases tout le long de l'intestin, pour donner de petites molécules d'acides gras et de cholestérol, qui seront elles-mêmes absorbées, puis transportées vers le foie par voie lymphatique.

Ainsi, le chat serait capable de supporter un régime avec 50 % de lipides. Mais avec un risque énorme d'obésité...

Laissons la viande de phoque aux chats eskimos... En fait, et sous nos climats, on peut respecter le ratio de 8 % dans le cadre de la formule du Pr Wolter : « 5-2-2-1 », soit les proportions respectives de viande ou abats (5), de céréales ou légumineuses (2), de légumes verts (2) puis de compléments d'équilibre (huile, levure, minéraux, vitamines) dans la ration d'un chat.

La dose de lipides intégrés « en tant que tels » dans l'aliment dépend du type de viande ou de poisson - plus ou moins gras -, et de la quantité de céréales ou de légumineuses qui composent la recette, mais elle dépendra également des besoins immédiats du minet dans son contexte métabolique, social, climatique, voire pathologique. On pourra « pousser » sur les lipides pour des chats cardiaques ou insuffisants rénaux, dont l'appétit est déficient, ou au contraire freiner cette consommation en cas de diabète ou d'obésité.

En fait, le taux de lipides joue le rôle de variable d'ajustement pour faire cadrer l'aliment à son consommateur le chat.

Et quels lipides ?

Les lipides forment une famille de composés biologiques qui, comme les protéines, partent d'éléments de base que sont ici les

acides gras, jusqu'aux plus compliqués, par rajouts et assemblages avec d'autres types de molécules.

Les molécules de base sont les acides gras qui ne comportent qu'une chaîne d'atomes de carbone, et des hydrogènes autour. Ces acides gras peuvent être saturés (toutes les liaisons carbonées sont occupées par un atome d'hydrogène), ou bien insaturés (un ou plusieurs hydrogènes « manquent » le long de la chaîne carbonée), ce qui fait que cette zone moléculaire est sans cesse à la recherche d'une liaison chimique avec son environnement. Au mieux, il pourra s'agir d'un hydrogène H⁺ de passage, au pire, il s'agira d'un ion oxygène qui va dénaturer la molécule.

Les acides gras insaturés sont donc fragiles et, en particulier en présence de l'oxygène de l'air, ils pourront s'oxyder pour donner des composés non digestes, voire toxiques. L'odeur de rance en est le signal, et le chat y est très sensible. Les croquettes enrobées de graisse de poulet, qui contient des AG insaturés, changent d'odeur après 15 jours d'ouverture du sac.

Les acides gras s'assemblent avec d'autres molécules, comme le glycérol pour donner les triglycérides, puis avec les phosphates pour donner les phospholipides et les sphingolipides, autant de constituants des membranes cellulaires et des neurones.

Mais les acides gras peuvent également s'assembler entre eux pour donner des molécules cycliques, comme les prostaglandines, ou bien les stérols qui chez les végétaux aboutissent aux terpènes (huiles essentielles), chez les animaux les hormones stéroïdes et les vitamines liposolubles.

Tout cet exposé un peu aride pour bien indiquer le rôle crucial des lipides, tant en quantité qu'en qualité.

Chaque espèce (nous l'avons vu pour la taurine) possède son propre équipement enzymatique, sans doute adapté à des conditions de vie ancestrales. Concernant les lipides, le chat est nettement déficient en deux enzymes majeures du métabolisme,

les élongases et les désaturases. Ce qui fait qu'il lui faut trouver dans son alimentation des acides gras qu'il ne peut synthétiser lui-même, en particulier l'acide linoléique (de la famille « oméga-6 ») et l'acide alpha-linoléique (de la famille « oméga-3 »).

Le premier (ou ses successeurs) se trouve dans les graisses animales, le second dans certaines huiles végétales (huile de lin, de noix) et les huiles de poissons gras : ce sont les acides gras essentiels.

En cas de carence, on note chez le chat des troubles de la reproduction, un pelage terne et déficient, une précirrhose hépatique, également des troubles de la coagulation.

Dans un cadre de cuisine familiale, les « bons lipides » seront apportés à 60 % par des graisses animales (de volaille, de porc, de bœuf... attention, la qualité de la graisse dépend du mode d'alimentation de l'animal : les viandes bio ou de label ont une formule de lipides plus intéressante), à 30 % par des huiles végétales d'olive pour son appétence, de colza pour ses qualités diététiques, à 10 % par des huiles de poissons ou par leur chair très grasse (sardines, maquereaux, saumons).

Les graisses animales supportent une cuisson prudente, alors que les huiles végétales ou de poissons sont beaucoup plus fragiles et doivent être intégrées à froid dans la ration.

LES GLUCIDES

QU'ON APPELLE ÉGALEMENT SUR LES SACS D'ALIMENTS :

« EXTRACTIF NON AZOTÉ »

Les glucides sont essentiellement produits par les végétaux, sous forme de sucres élémentaires (glucose, fructose, saccharose), de macromolécules de stockage (pectine, amidon), ou structurantes (cellulose et consorts). C'est la nourriture universelle des herbivores. Mais le chat est un carnivore : les glucides interviennent comme éléments énergétiques d'appoint, et comme fibres alimentaires.

Les glucides énergétiques

Le lactose constitue la source énergétique principale du chaton. Chez l'adulte (voir encadré), sa digestibilité peut laisser à désirer, et le lait est le plus souvent retiré de la ration.

L'amidon est présent sous forme de granules dans les céréales, mais aussi dans la banane, le tapioca ou les légumineuses. Sa digestibilité varie en fonction de son origine : l'amidon de maïs est plus digeste que ceux du blé, du riz, eux-mêmes plus digestes que la pomme de terre.

Mais c'est surtout le mode de cuisson qui permet au chat d'assimiler l'amidon. En mode industriel, la cuisson extrusion des graines entraîne le gonflement et la déstructuration des granules, qui deviennent pour partie une bouillie gélatineuse. En mode « cuisine familiale », le riz pour le chat doit être cuit de manière plus poussée que chez l'homme. Nous l'aimons croquant, le chat l'aime digeste...

Le chat, carnivore récemment « omnivorisé », n'a pas (encore ?) l'équipement enzymatique adapté (amylases salivaire et pancréatique) pour digérer ces glucides complexes. De plus, l'encombrement intestinal par des glucides non digestibles affecte notablement la digérabilité des protéines, ainsi que l'absorption des ions sodium et potassium.

Il faut donc respecter une limite dans l'incorporation des ingrédients amylicés, même correctement cuisinés. Cette limite est franchie régulièrement dans certaines livraisons de croquettes, mais aussi dans certaines rations ménagères.

LES FIBRES ALIMENTAIRES

Elles apparaissent dans la liste des ingrédients sous la dénomination de « fibres » ou de « cellulose brute ».

La cellulose est totalement indigeste. Elle sert de lest par son volume dans le gros intestin, et contribue à exciter la motricité digestive, à stimuler le péristaltisme, et donc à faciliter l'évacuation du contenu du gros intestin.

Elle prévient donc la constipation (chats âgés, sédentaires) et contribue à une hygiène digestive en entraînant les selles.

Mais les fibres comprennent également des pectines, des hémicelluloses qui peuvent subir une fermentation dans le côlon, et causer alors des diarrhées intempestives. À leur propos, le Pr Wolter indiquait justement « *qu'à faible dose, les fibres sont un non-aliment, à forte dose elles deviennent un antialiment* ».

Les nutritionnistes doivent ainsi jongler avec le choix du lest et les quantités à incorporer dans les rations :

- On peut « pousser sur les fibres » en cas de changement brutal de régime, pour accompagner un surplus de glucides (lactose, amidon mal toléré, pectines de la betterave ou de fruits), un excès de scléroprotéines indigestes, ou une sur-cuisson de protéines entraînant leur altération.

De fait, la cellulose est alors incorporée pour « éponger » un dégât diététique. La cellulose joue un rôle quasi médical en cas d'obésité (elle permet de « rassasier » sans nourrir) et de diabète (elle remplace les sucres rapides et permet une digestion régulière de l'amidon et des protéines).

- Inversement, on « freine sur les fibres » pour préserver la capacité de digestion en cas de gros besoins nutritifs (gestation, convalescence) ou d'inflammation de la muqueuse digestive.

Si les industriels utilisent à bon compte des fibres issues de céréales ou de betteraves, le chat nourri à la maison pourra se régaler de légumes tels que les courgettes, les haricots ou les carottes.

LES SELS MINÉRAUX

Le chat, du fait de son régime carnivore et de sa déshydratation sub-chronique, est fâché avec certains minéraux, qui constituent une source d'ennuis de santé.

Calcium et phosphore

La viande est très riche en phosphore, pauvre en calcium. Des chats, surtout au jeune âge, nourris exclusivement avec de la viande, vont présenter une carence alimentaire en calcium. Il se produit alors une déminéralisation des os, qui sont la réserve calcique de l'organisme, avec donc les symptômes du rachitisme : boiteries, miaulements de douleur, déformation des membres. Ces symptômes disparaissent par la prise de vitamine D (huile de foie de morue) et d'apports calciques.

Sodium et chlorures

Le sel de mer est montré du doigt pour ses effets hypertensifs chez l'homme. Chez le chat, il a le rôle intéressant de provoquer la soif, donc la consommation d'eau, donc une bonne dilution des urines. De plus, les chlorures acidifient les urines, et limitent la cristallisation de sels qui s'y trouvent dissous.

Magnésium

Les calculs urinaires les plus fréquents (calculs de struvite) sont des sels de magnésium qui se forment préférentiellement dans des urines alcalines. Un apport trop marqué en magnésium peut survenir lors de la consommation d'aliments riches en constituants végétaux, c'est généralement le cas avec des croquettes « low price » à base de soja et de céréales qui entretiennent à la fois hypermagnésémie, et déshydratation.

LES VITAMINES

Les vitamines hydrosolubles, essentiellement les « vitamines B », peuvent subir des carences soit par l'action d'antivitamines (poisson cru), soit par une cuisson trop prononcée de l'aliment.

On peut se prémunir contre ces sub-carences en ajoutant une pincée de levure de bière dans la ration.

Les vitamines liposolubles (A, D et E) sont d'une grande importance dans la physiologie du chat.

La vitamine A (ou rétinol) est, chez les autres animaux, synthétisée à partir du carotène des végétaux. Mais le chat en est incapable. Il est donc important de lui fournir de la vitamine A à partir de sources animales qui en sont riches, essentiellement le foie de volailles ou de poissons. Mais attention, à petites doses, car un surplus de vitamine A entraîne une hypercalcification des vertèbres entre elles (spondylose hypertrophiante) et une paralysie du chat (les symptômes régressent dès l'arrêt du surplus vitaminique).

La vitamine D (calciférol) est rarement déficiente chez le chat, puisqu'il se la synthétise tout seul par l'action du soleil sur les lipides (cholestérol) de sa peau. Un excès de calciférol (consommation exacerbée d'huiles de poissons) peut entraîner une calcification des tissus mous (vaisseaux, reins).

La vitamine E (tocophérol) est souvent surdosée dans les aliments pour chats, surtout dans les croquettes riches en lipides exposées à l'air : ce n'est pas pour le chat qu'elle y est incorporée, mais pour protéger les acides gras insaturés de l'oxydation et éviter l'odeur de rance qui les rendrait immangeables, voire même toxiques.

LES BESOINS EN EAU

Le chat est naturellement économe dans son métabolisme hydrique. Ses origines d'animal du désert l'ont façonné ainsi, avec un halètement discret et des urines concentrées : le chat limite ses pertes au maximum.

Mais il est également « réglé » pour ignorer la soif, ne pas la subir comme un stress. Et de ce fait, il est bien moins équipé que le chien pour se réguler à court terme comme dans le temps.

Ainsi, un chien après un effort ou en condition de canicule peut en quelques minutes s'abreuver et rétablir un déficit hydrique jusqu'à 8 % de son propre poids. Le chat, lui, ne ressentira pas ce besoin vital, et se limitera à 4 %, même déshydraté.

La norme de son besoin quotidien est de 20 à 50 ml par kilo et par jour, selon la saison et l'activité.

Cette eau est quasiment contenue dans les aliments de type « pâtée », ces aliments humides qui annoncent 80 % d'humidité dans la ration. À ce titre, et au prix des boîtes, c'est payer plutôt cher cette eau alimentaire... Le chat qui mange « humide » ne consomme pratiquement pas d'eau.

Les croquettes, elles, ne contiennent que 8 à 10 % d'humidité. En dessous, elles s'effritent, et au-dessus, elles offrent aux champignons et bactéries de quoi germer et se développer. Aussi, le chat au régime croquettes doit impérativement disposer d'eau pour en consommer de 50 à 150 ml par jour. De l'eau en écuelle ou en fontaine s'il aime « l'eau qui coule », mais toujours disponible et à portée de sa langue.

Une prise de boisson accentuée est un signe majeur de certaines maladies (diabète, hyperthyroïdie, infections diverses), qui doit vous mener sans tarder chez votre vétérinaire (voir fiche de préconsultation en fin d'ouvrage).

En cas de changement d'aliment, en particulier lorsque le chat passe de l'humide au sec, le chat doit rapidement compenser le déficit hydrique qui s'installe. D'autant que certaines croquettes, mal tolérées, entraînent une diarrhée ou des selles molles, et donc une perte en eau fécale qui accélère le processus de déshydratation. Le chat retient alors son eau, et produit une urine toujours plus concentrée. C'est dans ces conditions que peuvent s'installer des inflammations de l'urètre et de la vessie, dues au frottement de tous ces petits cristaux de sels minéraux concentrés dans l'urine. Certains chats, naturellement, ne boivent pas. On peut les y inciter en leur proposant du lait sans lactose ou du yaourt, qu'on peut d'ailleurs légèrement saler. Le sel de mer (NaCl) ne participe en rien aux cristaux urinaires, il permet au contraire de faire apparaître la sensation de soif chez le chat.

Quelle eau pour Minet ?

Nous venons de voir l'aspect quantitatif de l'abreuvement d'un chat. Mais de quelle eau parlons-nous ?

Chez l'homme, le débat est largement ouvert quant aux qualités minimales d'une eau de boisson. Il se trouve que j'organise chaque année les Journées toulousaines de l'eau, un colloque qui réunit les meilleurs esprits indépendants (j'insiste sur le mot « Indépendant ») sur ce sujet qui me passionne. Nous débattons sans retenue, mais courtoisement, entre ingénieurs, médecins, hydrologues, agriculteurs ou responsables de collectivités (l'organisateur est une association, H2O mon Amour, dont le blog Internet est <http://h2omonamour.blog.fr>. Ces journées ont lieu chaque année au début de septembre).

Honnêtement, plus de 70 % des eaux du robinet sont de qualité correcte en France et peuvent abreuver sans crainte nos minets. Mais il y a aussi réellement des eaux extrêmement oxydées à grands coups d'ozone ou de chlore. Et plus particulièrement en été, lorsque les réserves d'eau phréatique sont au plus bas alors que la consommation augmente : arrosage des pelouses, douches, climatisation. Et plus particulièrement encore dans les zones touristiques où s'agglutinent des millions de personnes là où y vivent habituellement le dixième...

Alors on « fabrique » de l'eau potabilisée en pompant dans les rivières des eaux déjà utilisées en amont, on en retire tant bien que mal les souillures les plus flagrantes, puis on oxyde à outrance pour éviter le grouillement de micro-organismes. Voilà ce qu'on appelle une eau potabilisée.

Ces eaux sont dangereuses à plus d'un titre.

D'abord, elles sentent le chlore à un mètre, et le chat ne s'y trompe pas, ce n'est pas de l'eau pour lui et il s'en détourne. Même si vous l'utilisez pour un petit plat de type soupe ou purée, il sentira le chlore et ne touchera pas sa ration.

Et c'est ainsi que ne ressentant pas la sensation de soif, et refusant l'eau qu'on lui propose, il va se déshydrater et risquer des pathologies graves. D'autant qu'en été, c'est la saison où on utilise le plus les croquettes, pour des raisons pratiques : le chat est déjà physiologiquement en manque d'eau, et voilà qu'on en rajoute une couche...

Second danger, l'oxydation de cette eau.

Il existe une discipline de la biologie appelée bioélectronique, qui étudie l'état électronique des tissus, ainsi que des substances alimentaires, dont bien sûr l'eau.

Ainsi on peut mesurer, par exemple dans un aliment, son pH, c'est-à-dire le taux de protons H^+ disponibles, on l'appelle également l'acidité. On peut également mesurer son « rH2 », et c'est là le taux d'électrons disponibles, c'est sa capacité d'oxydation (de capter des électrons autour de lui) ou au contraire de réduction (de céder des électrons), on l'appelle également facteur d'oxydoréduction.

Le pH et le rH2 correspondent à des échanges de protons et d'électrons avec le milieu environnant.

Un troisième facteur intervient, le rho, ou facteur de viscosité, ou encore de résistivité. Il mesure la concentration en électrolytes (molécules ou sels minéraux) de la solution aqueuse. Plus la résistivité est faible, et plus grande est la concentration en électrolytes conducteurs de l'électricité.

Tableau des eaux selon la bioélectronique

Les eaux pures et peu minéralisées (Volvic, Mont Roucou) ont un rho important, de l'ordre de 30 000 ohms, alors qu'à l'inverse, les eaux stagnantes ou les eaux très minéralisées, qu'on appelle eaux minérales, ne dépassent pas 1000 ohms.

Les liquides biologiques (sang, urine) ont une résistivité qui diminue avec l'âge ou la maladie, ce qui indique un engorgement en toxines, anticorps, ou une déviation du métabolisme.

Bien évidemment, les eaux de source à haute résistivité sont les eaux idéales pour nous comme pour nos minets : pas de goût, pas d'apports minéraux intempestifs.

Les eaux minérales, dont la publicité clame le taux de calcium ou de magnésium, sont des eaux nettement trop chargées en minéraux qui vont encombrer le sang et les tissus.

De plus, les allégations médicales de ces eaux correspondent aux effets constatés dans les stations thermales, quand on boit l'eau directement au griffon de la source. Mais à peine embouteillée, l'eau vive encore toute vibrante de son parcours souterrain perd cette énergie bénéfique aux curistes, pour devenir une eau morte, prisonnière de sa bouteille, dont les ions turbulents s'agregent en cristaux encombrants.

Les biologistes qui utilisent cette méthode de bioélectronique de Vincent (du nom de son inventeur français) ont repéré depuis des dizaines d'années quelles qualités électroniques doivent présenter une eau pour, au-delà de sa potabilité, apporter des capacités de bonne santé. Ils ont par ailleurs situé pour un organisme les zones de sensibilité à des maladies en fonction des mesures de bioélectronique des liquides biologiques (liquide interstitiel et sang).

J'ai réuni dans le même schéma les eaux selon leurs caractéristiques bioélectroniques, avec les types de maladies favorisées dans les mêmes conditions, donc favorisées par la consommation de telles eaux.

À l'horizontale, le pH de l'eau ou du tissu biologique.

À la verticale, le rH₂, le degré d'oxydation de l'eau ou du tissu.

Il existe cinq types d'eau, qui se trouvent dans des zones différentes du bioélectronigramme :

1 - Les eaux thermales. Utilisées en cures à la source, elles sont légèrement acides et très réductrices (donneuses d'électrons), mais après embouteillage, elles perdent leurs qualités.

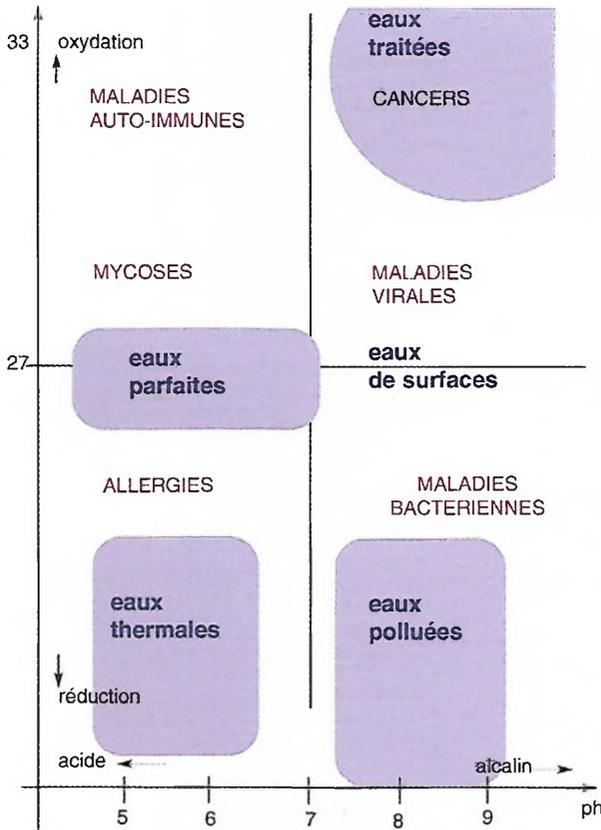
2 - Les eaux de santé (acides, équilibrées électroniquement, et avec très peu de sels minéraux). Ce sont elles qui permettent une réelle épuration de l'organisme.

3 - Les eaux de surface. Ce sont les eaux de lacs ou de rivières, aux qualités disparates, de plus en plus oxydées au fur et à mesure de leur trajet fluvial.

4 - Les eaux traitées (alcalines et oxydées). Ce sont les eaux « potabilisées » par une oxydation forcée. Elles sont de plus souvent chargées en effluents toxiques (médicaments, rejets industriels), en minéraux ou en métaux lourds.

5 - Les eaux polluées (alcalines et réductrices). Ce sont les eaux stagnantes, qui contiennent des micro-organismes, et qui en favorisent l'expansion dans les tissus qu'elles imprègnent.

Tout nous resume, l'eau pour notre minet peut provenir du robinet, en particulier si le chat s'en rapproche spontanément. Mais si vous-mêmes avez des doutes, si votre chat rechigne à laper son écuelle, utilisez (et pour vous, mêmes précautions) une eau de source la moins chargée possible en sels minéraux (c'est indiqué sur l'étiquette de chaque bouteille).



CONCLUSION PROVISOIRE...

Comme nous avons pu le noter à de multiples reprises, le chat possède une physiologie bien particulière, il lui faut donc une alimentation « rien que pour lui » : un chat n'est pas un petit chien. Aussi, les aliments dont nous allons présenter les recettes seront destinés aux chats... et à leurs maîtres, c'est le challenge de cet ouvrage.

LE CHAT ET LE LAIT

Le lait est un aliment destiné aux nouveau-nés chez les mammifères et qu'ils consomment exclusivement jusqu'au sevrage. Autant dire qu'il s'agit d'une denrée extrêmement riche et complète. Grâce à ses forts taux de protéine (caséine), de lipides (la crème du lait) et de glucides (le lactose), plus de multiples substances anti-infectieuses, apaisantes ou enzymatiques.

La chatte reste en lactation environ six semaines et fournit un effort métabolique intense pour nourrir ses petits. Son lait est nettement plus riche que celui des ruminants. Si l'on doit fournir du lait de remplacement, on peut utiliser du lait de vache entier, avec adjonction d'un jaune d'œuf (uniquement le jaune, et cru) pour une tasse de lait.

Le sevrage est un moment délicat, qui correspond à la mise en route de nombreuses chaînes enzymatiques nouvelles, et au développement d'une nouvelle flore intestinale.



Au niveau du goût, le chaton apprend de nouvelles saveurs en bouche, et ressent intérieurement celles des aliments qu'il digère le mieux. Il se compose ainsi tout un répertoire de plats ou d'aliments qui seront favorablement acceptés pendant toute sa vie.

Doit-il continuer à boire du lait ?

Il y a là une polémique, qui est d'ailleurs entretenue par les fabricants d'aliments pour chats.

Le lait naturel est un excellent aliment, mais il faut bien dire que ces laits « allégés » que nous avons dans nos réfrigérateurs ont perdu de leurs qualités nutritionnelles. Ils contiennent en particulier moins de lipides, mais tout autant de lactose. Le lactose, ce fameux lactose qui, chez l'homme comme chez le chat, est susceptible de rester dans l'intestin sans être digéré par manque de l'enzyme lactase, de provoquer des fermentations, et donc des diarrhées.

De fait, moins de 10 % des chatons « perdent leur lactase » au passage du sevrage, ce qui fait tout de même 90 % de chats adultes qui peuvent digérer leur lait...

La mauvaise réputation du lait provient d'un amalgame fréquent chez l'homme, entre l'intolérance au lactose, génératrice de diarrhées bénignes, et l'allergie à la caséine, qui elle provoque des troubles extrêmement sérieux.

Donner du lait à son chat, c'est aussi une manière efficace de l'abreuver, car Minet est un petit buveur, et ça lui joue des tours.

Le lait conviendra également au chat en convalescence (on peut lui rajouter du jaune d'œuf) et au vieux chat sensible des gencives qui a du mal à mâcher.

S'il semble sensible au lactose, on peut lui proposer du lait sans lactose, vendu en petites briquettes, ou bien lui faire prendre du yaourt, qui est finalement du lait fermenté où le lactose est complètement digéré.



Les caractéristiques digestives du chat



Contrairement au chien, ex-chasseur de meute qui doit en permanence partager en concurrence avec ses congénères, le chat est un ex-prédateur solitaire qui se débrouille tout seul. De ce fait, il est beaucoup plus sélectif dans son choix des aliments et dans les quantités consommées.

L'APPÉTIT DU CHAT

Le chat sélectionne très finement les aliments qu'il a à disposition, selon des critères très divers qu'il faut connaître pour mieux le nourrir.

- Son propre odorat, qui est très limité au stade chaton, s'affirme avec l'âge, mais décline lorsque le chat vieillit. L'acuité olfactive diminue avec la température (en cas de fièvre ou de canicule), mais aussi sous l'action de nombreux médicaments (vasoconstricteurs, antibiotiques).
- La perception gustative est assurée par des bourgeons sensitifs sur la langue et dans la cavité buccale. Cette perception suppose un broyage de l'aliment et son imprégnation par la salive qui va permettre l'exhalaison des saveurs et leur contact moléculaire avec les bourgeons du goût.

On connaît cinq familles du goût (l'umami, l'amer, le sucré, l'acide et le salé). Le chat ne semble pas rechercher une saveur particulière, et s'il n'est pas indifférent au salé et à l'acide, il est inversement très réfractaire à l'amertume d'un aliment.

Les arômes spécifiques des ingrédients s'imposent en seconde ligne, c'est le cas des protéines animales (avec des chats « poulet plutôt que poisson », « foie plutôt que viande blanche »), selon leur historique et la qualité du plat présenté.

- Critères physiques : le chat aime à laper des liquides, voire des aliments crémeux ou gélatineux, mais s'il prend un aliment dans sa gueule, il aime bien avoir à le mâcher. Sinon, il se lasse très vite de ce contact mollasson et délaisse son écuelle. D'où l'intérêt d'incorporer dans la ration un élément de bonne texture qui oblige le chat à un effort de mastication.

La taille des croquettes joue : des grosses croquettes peuvent tenir le rôle d'une petite proie (et les chats ne se privent pas de jouer avec avant de s'en nourrir), les toutes petites croquettes seront plutôt prisées par des chats ayant des difficultés de préhension ou de mastication.

- La température et le mode de conservation. On dit que « le chat aime les aliments à la température de la souris ». Ce qui indique tout bêtement que le chat préfère un contenu d'écuelle à bonne tiédeur, de l'ordre de 37°. Donc, un petit coup de micro-ondes ne sera pas de trop pour une écuelle à la sortie du réfrigérateur...

Des aliments secs qui ont traîné au fond d'un sac, ou bien un fond de pâtée qui est resté au frigo à côté d'une salade de céleri, risquent de présenter une odeur INACCEPTABLE pour le minet qui s'en trouvera même outragé. Des précautions de base : fermer le

sac de croquettes au plus serré, ou carrément diviser le sac acheté en plusieurs boîtes hermétiques gardées au frais.

- Le rituel du repas. Le chat naturellement n'est pas attaché à un rituel d'alimentation, mais il s'accommode d'une régularité apaisante des repas, de ces habitudes familiales (horaire, bruit de la porte du réfrigérateur, de la boîte qu'on secoue) qui stimulent sa salivation et ses sécrétions digestives. Le chat apprécie par ailleurs une écuelle propre, peu profonde, et sans contact direct avec sa litière : il faut respecter les zones de vie...

- L'aversion gustative. Elle se développe, particulièrement chez le chat, lorsqu'il peut faire une relation entre un aliment ingéré et un trouble physiologique associé (douleurs gastriques, diarrhée). Comme pour la douleur, il s'agit d'une « alerte » qui lui permet de ne pas renouveler des erreurs alimentaires.

PHYSIOLOGIE DIGESTIVE DU CHAT

Le tube digestif du chat est caractéristique de son alimentation carnée.

Au niveau de la bouche, une denture puissante, adaptée à la prédation, avec des crocs pour tuer et saisir, puis des « carnassières » tranchantes pour dilacérer ou écraser les aliments les plus résistants.

La langue possède des papilles cornées qui la rendent râpeuse, c'est utile pour figoler la mastication par frottement contre le palais, c'est également bien pratique pour réaliser un nettoyage efficace du pelage, en arrachant les poils déficients, et en lissant les autres. Les aliments, déchiquetés et imbibés de salive, sont expédiés vers le pharynx, carrefour des voies respiratoires et digestives et organe de la déglutition.

L'œsophage chemine derrière la trachée sur 15 cm et traverse toute la cage thoracique pour déboucher sur l'estomac au niveau du cardia. Cette zone du cardia n'a pas de rôle digestif, c'est plutôt une soupape qui gère le contenu stomacal.

Cet estomac est capable de dilatations très importantes (volume multiplié par 20, comme la vessie...), toujours dans le droit fil historique du chat prédateur qui peut ingérer toute une proie, s'isoler pour digérer, et régurgiter plumes et téguments indigestes avant de reprendre la chasse. L'estomac en action se contracte régulièrement 5 à 6 fois par minute.

La muqueuse de l'estomac sécrète le suc gastrique, très acide, qui contient la pepsine, puissante diastase protéolytique, ainsi que du mucus protecteur qui fait également glisser le bol alimentaire vers l'intestin.

L'intestin grêle des carnivores, dont le régime alimentaire est riche (graisses et protéines), est court et de faible section.

Le premier segment, le duodénum, est le plus fragile puisqu'il reçoit les canaux cholédoque (afflux de bile) et pancréatique (courant des enzymes de digestion : lipase, amylase et trypsine). C'est dans l'intestin grêle que s'effectue l'essentiel de l'absorption des nutriments : peptides et acides aminés, glucides, vitamines et minéraux, acides gras.

Le gros intestin mesure 35 cm pour 2 cm de diamètre, sert à récupérer l'eau du bol digestif, et à faire produire par des bactéries de fermentation les derniers nutriments disponibles avant évacuation sous forme de selles. En cas de nourriture de mauvaise qualité (trop de pectine, présence d'amidon mal cuit, d'aponévroses...), la fermentation s'emballé pour donner des gaz et des acides gras irritants, une putréfaction des scléroprotéines peut prendre le relais (voir schémas pp. 74-75) avec au total des douleurs coliques, des ballonnements, des selles liquides et nauséabondes.

Après un repas, le transit du bol digestif est de l'ordre de 12 heures, mais peut varier selon la ration. N'ingérant naturellement que peu de lest, le chat a des selles très minimales, qu'il enterre dans sa litière, parfois dans un pot de fleurs.

LES TROUBLES DIRECTS DE LA DIGESTION

Tolérance digestive du chat

Bien peu de « propriétaires » de chat vont surveiller l'aspect des selles dans la litière. D'ailleurs, le chat, qui a la discrétion dans ses gênes, a l'art de les dissimuler en les recouvrant de terre ou de litière. Mais les selles constituent le miroir des capacités digestives du minet : elles « parlent », et indiquent si le chat est en bonne santé ou s'il a des faiblesses, mais aussi si l'aliment qu'il ingère lui convient. Consistance, couleur, odeur, volume, cadence des selles, autant de renseignements importants (voir en fin de volume la fiche de préconsultation). Les deux tableaux ci-après donnent les causes alimentaires principales des troubles alimentaires chez le chat.

Les vomissements

Le chat, ex-chasseur de petites proies, est un vomisseur facile. C'est chez lui un moyen de vidanger son estomac de ce qui n'est pas digestible : la peau, les gros os et les plumes. Si la fonction est restée, le chat vomit désormais plutôt pour d'autres raisons.

Parfois par glotonnerie, lorsqu'on lui donne maladroitement un seul repas quotidien, ou lorsque la jalousie aidant, tel minet veut liquider la gamelle avant l'arrivée d'un congénère...

Plus souvent chez les chats à poils longs et laineux, lorsqu'ils se lèchent pour leur toilette, ou bien compulsivement en cas d'en-nui ou d'anxiété. Ces « boules de poils », ou trichobézoards, sont d'ailleurs expulsées après le repas, et apparaissent bien propres comme de petits saucissons qui sèchent en quelques minutes. Pour soulager le minet, la solution consiste bien sûr à le brosser, encore brosser, et encore... chaque mèche de poils qui part dans la brosse est une mèche qui n'ira pas dans l'estomac...

Mais le chat peut se lécher encore plus sévèrement en râpant son pelage au ras de la peau : il ingère alors des portions de poils acérés qui vont sévèrement irriter la muqueuse gastrique : le chat subit alors une gastrite aiguë et vomit souvent, parfois à vide, parfois avec des glaires sanguinolentes.

Les vomissements peuvent être par ailleurs les signes de maladies bien plus graves (intoxications, déficience hépatique ou rénale, infections). Sur des vomissements répétés, une radio ou une échographie et, selon l'âge, un contrôle sanguin peuvent permettre d'identifier une cause accidentelle (corps étranger) ou organique de ces vomissements.

La constipation

Elle correspond à une émission raréfiée, parfois douloureuse, de selles desséchées et dures. L'origine peut être alimentaire (consommation d'os, de poils, régime trop riche en cellulose), peut tenir au mode de vie (sédentarité, hospitalisation), à des douleurs abdominales (prostatite, métrite, cystite, corps étranger), mais aussi à l'utilisation abusive de médicaments : opiacés, pansements digestifs, insecticides, antispasmodiques.

Exceptionnellement, il peut s'agir d'un défaut anatomique, le mégacôlon, qui peut accumuler une quantité impressionnante de selles dures.

Le traitement immédiat repose sur des lubrifiants intestinaux (huile de paraffine, extraits de malt), des cholérétiques ou des laxatifs osmotiques (voir votre vétérinaire).

Le régime alimentaire devra être modifié pour éviter les os, augmenter le lest cellulosique, et pour fractionner les repas.

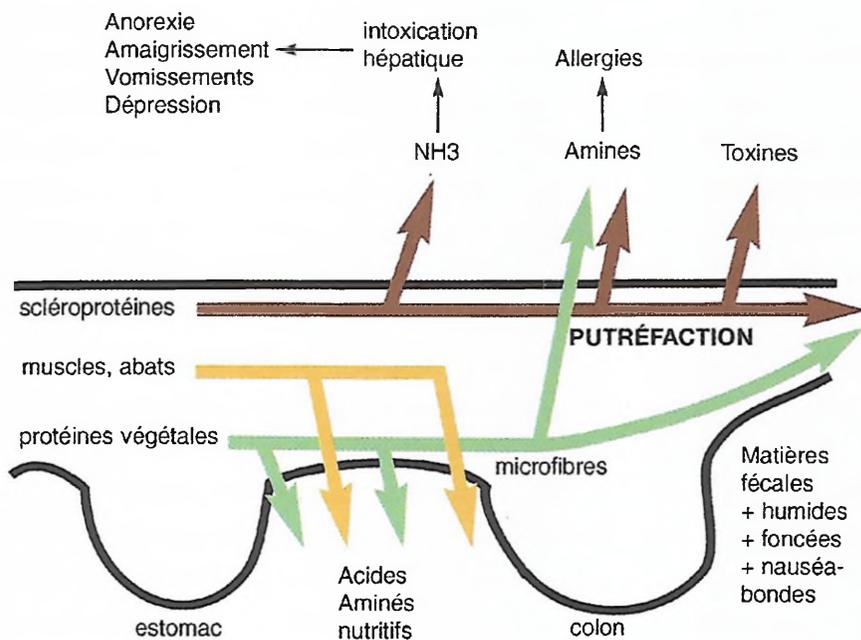
Les diarrhées

On évoque « les diarrhées » au pluriel, car ce phénomène peut avoir des causes très différentes, toucher des zones intestinales diverses.

C'est bien souvent l'aliment lui-même qui est la cause de débâcle intestinale. Transition non respectée entre deux types de rations, présence d'ingrédients indigestes (lactose, pectines, scléroprotéines) ou irritants. Une diarrhée aiguë, identifiée comme d'origine alimentaire, cède le plus souvent à une diète de 24 heures. Minet va tourner en rond, un peu colère, mais il se rattrapera.

Si les symptômes persistent, il est important de localiser l'origine de cette diarrhée : petit ou gros intestin ? Cause alimentaire, toxique, parasitaire, ou infectieuse ? Il n'y a pas de traitement standard des diarrhées, et votre vétérinaire est tout indiqué pour prendre les choses en mains.

DIGESTION DES PROTEINES CHEZ LE CHAT



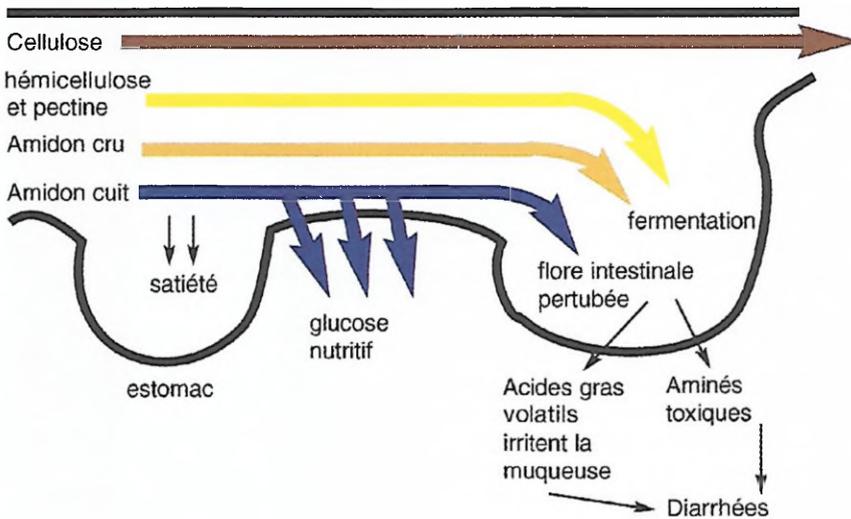
Prévention des troubles digestifs

- Choix des ingrédients (éviter le collagène, la kératine, l'élastine)
- cuisson modérée
- fractionnement des apports (3 repas/jour)
- transitions de 5 jours si changement d'aliment
- apport de lest qui entraîne et acidifie le bol intestinal, et une diminution de la putréfaction.

DIGESTION DES GLUCIDES CHEZ LE CHAT

Effets de la fermentation :

Matières fécales
+ volumineuses
+ humides
+ flatulentes
+ aigrelettes



Prévention des troubles digestifs

- Choix des ingrédients (éviter le collagène, la kératine, l'élastine)
- bon calcul du taux de cellulose
- limiter les graines de légumineuses
- plafonner le taux d'amidon
- broyer et bien cuire l'amidon
- fractionner les apports
- éviter les changements alimentaires brutaux, aménager des transitions.

COMPOSITION DES VIANDES, ABATS ET VOLAILLES

	Kcalories	Sucres	Protéines	Graisses
Bœuf	250	1	17	20
Cheval	110	1	21	2
Mouton	250	1	17	19
Porc	290	0,5	16	25
Veau	168	0,5	19	20

ABATS (pour 100 g)

	Kcalories	Sucres	Protéines	Graisses
Cervelle	130	2	10	9
Cœur	126	1	17	6
Foie	116	0	20	4
Langue	201	0,3	16	15

CHARCUTERIE (pour 100 g)

	Kcalories	Sucres	Protéines	Graisses
Boudin ordinaire	290	0,5	16	25
Jambon cuit	290	0,5	16	25
Rillettes	510	0	15	50

COMPOSITION DES PRODUITS DE LA MER

Mollusques (pour 100 g)

	Kcalories	Sucres	Protéines	Lipides
Calamar	77	0,5	17	1,3
Moule	172	7	24	4,5

Crustacés (pour 100 g)

	Kcalories	Sucres	Protéines	Lipides
Crevettes	70	0	15	0

Poissons (pour 100 g)

	Kcalories	Sucres	Protéines	Lipides
Anchois	160	0,6	20	8 à 10
Cabillaud	68	0	16	1
Colin	86	0	17	2
Églefin	71	0	17	0,5
Hareng	122	0	17	6
Maquereau	128	0	14	8
Raie	89	0	20	1
Sardine	174	0	21	10
Sardine en conserve	188	0	20	12
Saumon	114	0	16	8
Thon	225	0	27	13

VOLAILLES (pour 100 g)

	Kcalories	Sucres	Protéines	Lipides
Poule	302	0	28	25
Poulet	150	1	21	8
Palmipède	200	1	22	14
Dinde	170	0	29	5
Gésier nature	148	0	32	3

ŒUF (pour 100 g)

	Kcalories	Sucres	Protéines	Lipides
Œuf entier	162	0,6	13	12
Jaune	368	0,6	16	33
Blanc	48	0,7	11	0,2

Produits lactés (pour 100 g)

	Kcalories	Sucres	Protéines	Lipides
Lait entier	68	4,6	3,5	4
Lait demi-écrémé	45	4,5	3,2	1,6
Lait écrémé	36	5	3,5	0,1
Yaourt	45	6	4	1
Fromage blanc 0%	64	3	12	0
Fromage blanc 20%	72	3	8	3,5
Fromage pâte molle (brie)	270	1,5	17	21
Gruyère	390	1,5	29	30

Légumes frais (pour 100 g)

	Kcalories	Sucres	Protéines	Lipides
Asperges	26	4	2,5	0,2
Betteraves rouges	40	8	1,6	0,1
Carottes cuites	32	6,5	0,6	0,5
Courgettes	15	2,5	0,6	0,1
Champignons	28	4	2,5	0,3
Choucroute	27	5	1,5	0,5
Concombre	12	2	0,7	0,1
Épinards	32	3,5	3	0,6
Haricots verts	23	4	1,5	0,2
Poireaux	42	7,5	2	0,5
Pommes de Terre	86	19	2	0,1
Salsifis	77	12	4	1,2
Tomates	20	4	1	0,2

Dérivés de céréales (pour 100 g)

	Kcalories	Sucres	Protéines	Lipides
Pain	238	49	8	1
Biscottes ou biscuits	240	75	10	2,5
Biscuits ou beurre	420	77	5,5	10
Pâte à tarte (cuite)	524	50	7	32

Saumon, riz et légumes en gelée



Les différents aliments du chat



C'est avec le chat que l'industrie du « petfood » offre le plus grand choix d'aliments. Depuis la croquette basique jusqu'aux « bouchées gourmandes » aux ingrédients prestigieux, en passant par les friandises ou l'origine bio, le minet fait l'objet de mille attentions, y compris au niveau des emballages qui feraient la nique à certains foies gras !

Les saveurs également sont savamment étudiées, et nos chats raffolent désormais de ces terrines dont ils lapent la gélatine avant de croquer le contenu...

Au cours des quinze dernières années, on a noté un engouement pour les croquettes, moins chères, plus pratiques.

On note actuellement un retour vers la nourriture humide, en sachets ou en boîtes, mais aussi vers des recettes « maison » avec des ingrédients choisis pour leur fraîcheur ou leurs qualités diététiques. Ce livre se situe bien sûr dans cette mouvance.

LES ALIMENTS SECS

C'est le type d'aliment qu'on ne peut pas préparer à la maison, car sa fabrication repose sur d'énormes matériels travaillant à haute température et à forte pression, les extrudeurs.

Dans l'usine, on commence par mélanger à froid les ingrédients qui sont stockés sous forme de farines (de céréales, de viandes, de poissons), ou de surgelés (chairs animales, pulpes de légumes). Toutes ces substances sont dosées, broyées, mélangées et additionnées d'eau et des divers compléments nutritifs (huiles, taurine, vitamines, sels), puis vivement chauffées dans le cuiseur-extrudeur. Dans ce matériel, le mélange de la ration passe dans une filière de type vis/fourreau dont on peut régler les caractéristiques. Ce passage s'effectue à chaud et à haute pression, il en résulte une rupture des grosses molécules des sucres (amidon) et des protéines.

En sortie d'extrudeur se trouve un ensemble d'orifices, la filière, qui déterminera la forme et la texture des croquettes définitives. En effet, c'est à la sortie de l'extrudeur que l'aliment se déshydrate (par baisse brutale de la pression ambiante), et que les croquettes sont projetées dans un nuage de graisses d'enrobage qui lui assureront une excellente appétence.

Les croquettes au final contiennent de 8 à 10 % d'eau.

Ce procédé est utilisé dans l'alimentation humaine, en particulier pour les « snacks » de grignotage.

Les croquettes « normales » sont constituées à partir de céréales, de farines de viandes et de sous-produits animaux, surgelés et broyés. La part des céréales, qui ne devrait pas dépasser 30 %, peut néanmoins atteindre les 45 %. Les céréales apportent l'amidon, qui sous l'action de la chaleur devient pâteux et constitue un liant pour les autres ingrédients de la croquette. Elles apportent également le gluten, une protéine végétale qui chez le chat n'est pas d'excellente qualité nutritive.

Le taux de céréales, et des végétaux en général, influe également sur le pH des urines. Celles-ci deviennent alcalines en permanence, avec le risque d'un dépôt de cristaux de struvite.

Les fabricants réagissent en incorporant des acidifiants urinaires, mais ceux-ci, à l'inverse, semblent favoriser la survenue de cristaux d'oxalate de calcium. Ah, c'est compliqué de vouloir transformer la Nature !



À éviter : l'achat de croquettes « en vrac » qui ont déjà séjourné en rayon plusieurs jours, et qui sont fatalement en voie d'oxydation ou de contamination.

Il existe des croquettes de meilleure qualité (aliments premium) dans lesquelles la farine de viande ou de poisson est remplacée par de la chair, et les céréales par d'autres végétaux plus digestes, comme le tapioca. On garde les mêmes proportions protéines animales/végétales/amidon (ce qui ne se remarque pas au niveau de l'étiquetage, voir plus loin), mais l'aliment est nettement plus digeste.

Les croquettes sont souvent préférées par les maîtres pour leur côté économique (30 % moins cher) et pratique (moins lourdes à porter au 5^e étage !). Avec une qualité supplémentaire avancée : « on n'en jette pas. » Les croquettes permettent en effet un nourrissage *ad libitum* toute la journée, ça occupe Minet et il suffit de remettre à niveau l'écuelle sans même la nettoyer... Ce n'est pas faux au quotidien, mais il faut penser aussi aux croquettes qui sont restées dans le sac. En gros, les croquettes commencent à d'oxyder au bout de 12/15 jours après ouverture du sac, elles acquièrent alors un goût de rance qui n'échappera pas à Minet. D'où cette précaution, si vous achetez des sacs de plus de 2 kg, d'en mettre dès l'ouverture la moitié dans un tupperware laissé à l'abri au réfrigérateur.

Autre inconvénient pour les croquettes laissées à l'air : le développement de larves d'insectes ou d'acariens qui pourront entraîner des allergies.

LES ALIMENTS HUMIDES

Autrefois « pâtées en boîtes », les aliments humides sont désormais déclinés sous diverses présentations : boîtes, barquettes, sachets, pochons.

Leur préparation se recoupe avec celle de nos aliments en conserves : les ingrédients sont broyés et mélangés dans des cuiseurs de taille impressionnante, puis mis en boîte avec ou non adjonction de sauce ou de gélatine.

Dans le cas de pâtées, la préparation est introduite dans le récipient (boîte, barquette, sachet), un couvercle ou une capsule sertis, et c'est alors le temps de la stérilisation. Après un refroidissement rapide, les emballages sont étiquetés et gravés individuellement.

Dans le cas des bouchées, une première fabrication consiste à faire cuire le mélange sous forme de saucisses continues, qui seront ensuite découpées selon la recette, et introduites dans leur récipient avec adjonction de sauce ou de gelée. Ensuite, même scénario concernant la stérilisation et l'étiquetage.

L'utilisation massive d'abats digestifs très imprégnés de bactéries oblige à une stérilisation poussée de ces aliments. Avec à la clé un chauffage énergétique de nombreuses molécules fragiles (vitamines, acides gras) qui en diminue la valeur diététique.

La pasteurisation, qui est une demi-mesure (traitement thermique de courte durée qui assure une conservation limitée dans le temps), est utilisée dans l'alimentation humaine (produits lactés, plats préparés), mais pas pour les animaux.

LES ALIMENTS À CUISSON SÉPARÉE DES INGRÉDIENTS

Ces aliments disponibles chez les vétérinaires (gamme Vet Complex) sont composés de l'adjonction :

- **De protéines animales, cuites à environ 90°**, ce qui respecte la plus grande partie des molécules fragiles et évite les « réactions de Maillard », cette caramélisation des protéines chauffées trop fort en présence de sucres : les produits de cette réaction sont alors peu digestes, et surtout susceptibles d'entraîner des manifestations allergiques.
- **De céréales et de manioc, cuits à 200°**, ce qui permet une rupture généralisée des grains d'amidon, et une première transformation de celui-ci en molécules nettement plus digestibles.
- **De graisses de canard qui, elles, sont incorporées à froid**, sous forme d'une pâte qui viendra enrober les croquettes. À froid (8°), c'est-à-dire sans risque de dénaturer les acides gras essentiels.

Au total, un aliment très appétent, qui présente des qualités nutritionnelles nettement supérieures aux aliments industriels standard. Mais il faut aller les chercher chez le vétérinaire...

LES ALIMENTS BIO

Les aliments « bio » sont préparés de la même manière que les aliments décrits ci-dessus, sous forme de croquettes ou de pâtées, mais avec au moins 95 % de produits (céréales, viandes) issus d'exploitations n'ayant pas recours aux produits chimiques de synthèse (herbicides, insecticides, antibiotiques, etc.). Restent donc 5 % laissés à l'appréciation du fabricant.

Le cas des produits de la mer est un peu particulier : les poissons pêchés en mer sont supposés « bio », puisque n'étant pas d'élevage. Mais selon les zones maritimes, ils peuvent néanmoins être imprégnés de substances nocives.

Selon l'INRA, chaque consommateur en France ingère près d'un kilo et demi d'additifs, pesticides, conservateurs et autres dans une année. Pour un chat, cela nous ferait plus de 100 grammes de poisons qui sont maintenant bien identifiés pour leur action pro-cancer ou pro-allergies.

Pour les tenants du « bio », le bénéfice-santé va au-delà du simple décompte des intrants indésirables : la valeur nutritive des aliments eux-mêmes se trouve grandement améliorée. Comment l'expliquer ? Les pesticides interfèrent dans les réactions de défense naturelle du produit : celui-ci perd quantités de vitamines ou d'antioxydants qui font partie intégrante de sa valeur nutritive. Et ces mêmes substances absentes sont celles qui constituent la saveur d'un aliment, les aliments « bio » sont donc plus appétents et plus nutritifs.

Plus fragiles aussi, de conservation délicate, ces produits sont généralement 20 % plus chers. Concernant les aliments « bio » pour chats, les ateliers qui font une « journée bio » sont obligés de nettoyer à 100 % tout le matériel de stockage, de mélange et de cuisson, pour que ne s'y mélangent pas des ingrédients « normaux » de la journée précédente. Ce qui entraîne encore un coût supérieur pour ces préparations.

LES RATIONS MÉNAGÈRES

La préparation « maison » des aliments pour animaux a longtemps été la règle jusqu'à l'arrivée des aliments préparés, qui faisaient gagner du temps à la maîtresse, tout en flattant une gourmandise par procuration : « *On en mangerait.* »

Ceci particulièrement pour les chats, qui sont des délicats, mais de modestes mangeurs : les fabricants ont pu aller très loin dans le marketing, dans l'implication sociale et psychique du couple homme/chat.

Celles et ceux qui continuaient à mitonner pour leur minet se sont trouvés marginalisés, parfois accusés de le nourrir de déchets de table mal équilibrés (d'où chats obèses ou au contraire faméliques...), parfois moqués pour des attentions trop démonstratives (d'où les quolibets de « pépères » ou de « mémères » à chat !).

Il faut dire aussi que la préparation « maison » prend du temps si elle n'est pas rationalisée, et que les informations pour bien nourrir son chat ne courent pas les rues. Ce ne sont pas les vendeurs de l'animalerie d'à côté qui vont promouvoir la concurrence, les bouchers préfèrent servir de l'entrecôte, et les seuls réellement qualifiés, les vétérinaires, qui en plus voient le chat et sont en mesure d'apprécier ses réels besoins, sont plutôt tentés de proposer leurs aliments professionnels diététiques.

Et pourtant, un courant assez fort conduit actuellement à un renouveau des rations ménagères.

Je citerai en vrac :

- **Le prix désormais excessif de certains aliments**, tant en croquettes qu'en pâtées, et le temps passé à son achat et à son transport. On peut faire mieux pour moins cher à la maison. D'autant que les ingrédients bruts supportent une TVA de 5 %, alors que les aliments transformés pour animaux sont taxés à 20 %. Voilà 15 % dans la poche des cuisinier(e)s...

- **La mode du fooding**, disons l'engouement pour la cuisine à la maison. Les gens sortent moins, mais donnent plus de valeur à recevoir à domicile des amis ou des connaissances et de partager de bons petits plats avec les vins qui correspondent.

« *Un dîner presque parfait* » et toutes ces émissions télé qui nous donnent tuyaux et conseils, avec des chroniqueurs qui mêlent pédagogie et savoir-faire, ont fait beaucoup en quelques années pour élever le niveau culinaire, et pour « donner » envie.

Cuisiner n'est plus ringard, c'est tendance...

- **Les vétérinaires**, sous l'impulsion de nutritionnistes comme Géraldine Blanchard, reconnaissent la valeur du régime maison, en particulier en cas d'obésité ou d'intolérances digestives du chat. Avec les propriétaires, ils évaluent les besoins énergétiques, proposent les ingrédients et le rythme des repas, ensuite, c'est aux maîtres de suivre ces conseils avec la « patte du chef » qui réglera Minet.

- **Avec ce livre, j'espère que nous irons plus loin**, avec la préparation simultanée de plats qui pourront être consommés (donc partagés) par les maîtres, et dégustés tout au long de la semaine par Minet. Gain de temps, d'argent, et régal général.

La difficulté essentielle étant de choisir des ingrédients facilement disponibles, économiques, dont le goût plaira au chat comme

aux maîtres, et surtout dont les qualités diététiques seront au plus près des besoins de Minet : digestibilité, éventail des nutriments, et absence de contre-indications.

LES RATIONS « MILITANTES » POUR CHAT : LE RÉGIME « BARF » ET LE RÉGIME VÉGÉTARIEN

« Dis-moi ce que tu manges, je te dirai qui tu es »...

Certains maîtres ont une idée bien précise des besoins alimentaires de leur minet, qui n'est pas forcément dans les canons de la diététique vétérinaire.

Globalement, ils estiment que les aliments industriels sont nocifs et mal équilibrés. Jusque-là, ils peuvent avoir des arguments convaincants. Mais ensuite, leur démarche se teinte d'un militantisme alimentaire (lequel concerne évidemment aussi leur propre assiette) qui peut prendre deux directions totalement inverses : des régimes fondamentalement carnés, ou bien des régimes carrément végétariens.

Le régime BARF (Biologically adapted raw food)

(traduction : nourriture crue biologiquement conforme)

Ce type de régime a été mis au point par un vétérinaire australien, le Dr Ian Billinghurst, selon le principe de l'alimentation ancestrale des carnivores : un mélange de viande, d'abats et d'os, servis crus et non hachés, avec en plus des fruits et quelques compléments divers comme des algues et du yaourt.

L'idée de base étant qu'avec son tube digestif court et sa capacité enzymatique puissante, un carnivore peut très bien digérer de la viande crue. Et profiter ainsi de tous les ingrédients biolo-

giques produits par l'animal ingéré (en général un herbivore). Cette présentation crue permet en outre de digérer sans danger les os : ce n'est qu'après cuisson que les sels de calcium durcissent pour constituer des esquilles dommageables. Les graisses sont également consommées à froid, sans oxydation.

Quelques précautions cependant : servir de la viande fraîche (les chats, contrairement aux chiens, se méfient de la viande faisandée), et en morceaux faciles à saisir, mais nécessitant une mastication appliquée. D'une part pour faire fonctionner la denture, d'autre part pour préserver la taurine, consommée par les bactéries qui se développent immédiatement dans de la viande hachée.

Yaourt et levure de bière viennent apporter un complément vitaminique et sont d'un bon support pour la flore intestinale.

Quant aux fruits, ils sont de fait recherchés par les carnivores (Le Renard et les Raisins...) et trouvent leur place comme lest cellulosique, et comme apport en tannins et en substances anti-oxydantes.

Chaque type de viande a son goût *sui generis*, et le chat aura des préférences nettement plus marquées qu'avec de la viande cuite.

Viande crue ne signifie pas froide. Nous avons vu que le chat se régale de mets « à température de la souris ». En l'occurrence, le mélange BARF sera mieux apprécié après un petit séjour en pochette plastique dans un bain-marie.

Dernier conseil : ne pas utiliser un four micro-ondes, car la cuisson dans ces conditions se fait de l'intérieur vers l'extérieur, et l'os au centre sera cuit et durci, donc dangereux, alors que la viande extérieure sera à peine tiédie.

Le régime BARF est logique, mais il exige de trouver des viandes d'excellente qualité, il peut lasser le minet qui est un gastronome curieux, et il laisse autour du coin repas du chat une odeur d'arrière-boucherie pas toujours ragoûtante.

Le régime végétarien

L'homme est passé du stade de chasseur carnivore à celui d'agriculteur omnivore : il est le seul animal à faire chauffer ses aliments, et donc à obtenir le meilleur de chaque constituant.

Ainsi donc, il peut se nourrir d'ingrédients divers, prédigérés par la cuisson. En particulier les céréales (*via* le pain) et l'ensemble des légumes.

Le chat, lui, n'a pas de cuisine, mais depuis qu'il habite avec l'homme, il peut profiter du savoir-faire de ses maîtres. Donc manger végétarien.

Voici le point de vue de nombreux clients avec qui j'ai eu à discuter, argumenter, concernant l'alimentation de leur chat. Pour eux, il n'y a pas de différences absolues entre aliments d'origine animale et végétale, seulement des nuances. En particulier sur la digestibilité. Et ce que peut digérer une chèvre est à la portée d'un carnivore, pour autant qu'on choisisse et prépare correctement sa ration.

Est-ce bien naturel d'imposer un aliment non prévu par l'évolution ? Les végétariens ont une réponse pirouette toute trouvée : « On donne bien aux poules des régimes purement végétaux, alors qu'elles se nourrissent naturellement de lombrics... »

Euh, pas tout à fait... Les poules à qui l'on demande de produire des œufs ou du muscle sont nourries elles aussi avec des farines de viande ou de poisson. À tel point qu'on change leur aliment quinze jours avant l'abattage pour éviter à leur chair ce goût prononcé provenant des farines animales.

Revenons au chat. On sait qu'il adore mâchouiller la partie tendre des plantes, on sait aussi que s'il est nourri jeune (de deux à six mois) avec un régime riche en saveurs végétales, il y sera sensible toute sa vie et qu'on pourra incorporer ces végétaux dans sa ration. Et qu'il aura même développé une capacité enzymatique adéquate.

Mais on connaît également la faiblesse en taurine et acides gras du « tout végétal ».

Moralité, le régime « tout végétal » est un exercice de haute voltige diététique, qui trouve néanmoins son filet de sécurité par l'emploi de compléments de type végécat qu'on peut se procurer sur internet.

SAVOIR LIRE UNE ÉTIQUETTE D'ALIMENT POUR CHATS

Pour connaître le degré de qualité d'un aliment, ou pour comparer deux types d'aliments, la lecture des étiquettes est un exercice délicat.

Les renseignements sont généralement imprimés en tout petits caractères, difficiles à déchiffrer, et alignés à la queue leu leu.

On doit pourtant pouvoir y trouver les renseignements suivants :

- **Le type d'aliment :** aliment complet, ou bien complémentaire et avec quel objectif diététique ou thérapeutique.
- **L'espèce animale** qui peut le consommer.
- **Le mode d'emploi et la ration journalière.**
- **La composition.** Dans ce paragraphe, les matières premières sont citées du plus vers le moins abondant, ce qui permet d'évaluer par exemple les parts d'ingrédients animaux et végétaux, de viande et d'abats, de céréales et de légumineuses.

Ce paragraphe peut contenir des précisions sur des détails de saveur ou de fabrication. Par exemple « aromatisé avec » (l'aliment peut contenir jusqu'à 4 % de la saveur énoncée), ou « contient » (au moins 4 % du contenu évoqué), ou encore « enrichi en » (contient au moins 14 % de l'ingrédient avancé).

- **Les cendres.** Les cendres, c'est ce qui reste d'un aliment qu'on aura entièrement carbonisé à plus de 550°, c'est la masse minérale d'un aliment. Concrètement, c'est l'ensemble des résidus d'os incorporés, plus une petite quantité d'argile fréquemment ajoutée comme adsorbant des gaz et comme pansement intestinal. Au-delà de 8 % de cendres, on a un aliment trop minéralisé, fabriqué à partir d'ingrédients peu digestes.

- **Les additifs (antioxydants, conservateurs, oligoéléments, colorants).** Seuls les additifs ayant une autorisation européenne ont le droit d'être utilisés, mais leur signalement est laissé à l'appréciation du fabricant.

- **Les constituants analytiques.** Leur lecture permet de connaître la part de protéines, de matières grasses, de cellulose et de matières minérales. Mais pas leurs réelles qualités nutritives ni leur origine.

- **La valeur énergétique de l'aliment.** Soit en kJoules pour 100 grammes, soit en kcalories pour 100 grammes (1 calorie = 4,18 Joules).

- **Le lieu de fabrication et la date limite de consommation.**

- **Le poids net du contenu.**

Pretons un exemple, celui d'un aliment pour chat adulte de bonne réputation, vendu chez les vétérinaires.

Le libellé de la composition nous donne :

Composition : volaille déshydratée, riz (22 %), pulpe de pomme de terre déshydratée, volaille fraîche (14 %), cretons, protéines de pois déshydratées, graisse de volaille, pulpe de betterave déshydratée (1,93 %), fibres végétales (2 %), hydrolysate de protéines animales, huile de poisson, levure de bière (0,96 %), pulpe de chicorée déshydratée (0,8 %), extrait de yucca, glucosamine, sulfate de chondroïtine, malt d'orge déshydraté (0,03 %), polyphénols de raisin.

Que nous indique une telle formulation ?

- Que cet aliment comprend une bonne proportion de viande, mais majoritairement sous forme de volaille déshydratée, donc de farine de viande. De plus, la mention « volaille » n'indique pas l'espèce (poule, dinde, canard ? Ceci peut être important en cas d'allergies cutanées), et n'exclut pas l'incorporation de bas morceaux.

- Les cretons sont sans doute d'origine porcine, mais ce n'est pas indiqué. Leurs proportions : moins de 14 %, mais combien ?

- Que l'apport végétal est diversifié, avec 22 % d'une céréale généralement digeste, le riz, de la pulpe d'un autre apporteur d'amidon, la pomme de terre (tiens, on n'en a pas le chiffre d'incorporation... tout ce qu'on sait, c'est que cet ingrédient est introduit entre 14 % et 21 %... cela permet des variations de la formule sans avoir à changer l'étiquette...), de la farine de pois, et de la pulpe de plantes intéressantes : la betterave et la chicorée, pour leur apport en oligosaccharides qui entretiennent la flore intestinale.

- Les autres ingrédients ont une fonction de confort (yucca, avec sa vertu antiodeurs...), ou une vocation médicale : glucosamine et chondroïtine, pour leur effet structurant du cartilage, le malt pour son action sur le transit intestinal.

Pour le même aliment, la liste des constituants analytiques va nous donner :

Protéines brutes : 37 %

Matières grasses brutes : 11 %, dont omega-3 : 0,4 %

Cellulose brute : 5,5 %

Cendres brutes : 6 %

Des chiffres tout à fait convenables pour un chat adulte.

Maintenant, voyons la composition d'un aliment basique, quoique présenté à la télévision comme un régal des minets :

Composition : céréales, viandes et sous-produits animaux (lapin 4 % dans les croquettes au lapin et volaille 4 % dans les croquettes à la volaille), extraits de protéines végétales, sous-produits d'origine végétale, huiles et graisses (huile végétale 1 %), substances minérales (calcium 0,5 % et sels minéraux 4 % dans les croquettes au calcium et aux sels minéraux), levures, sucres, légumes (légumes verts 4 % dans les croquettes aux légumes verts et carottes 4 % dans les croquettes aux carottes). Avec antioxygènes, colorants et conservateurs : additifs CE. Sulfate de cuivre : 20 mg/kg. Sulfate de fer : 50 mg/kg. Vitamine A : 8 500 UI/kg. Vitamine D3 : 850 UI/kg. Vitamine E (tocophérol) : 75 mg/kg. Vitamine B1 : 10 mg/kg. Taurine : 1 g/kg.

Analyse moyenne : Protéine brute : 32 % ; Matières grasses brutes : 10 % ; Cendres brutes : 7,5 % ; Cellulose brute : 3 % ; Humidité : 9,5 % ; Calcium : 1,1 % ; Phosphore : 1,1 % ; Potassium : 0,7 % ; Magnésium : 0,12 % ; Méthionine : 0,6 %.

Quels commentaires sur cette formulation ?

Déjà, des lacunes importantes sur les pourcentages d'ingrédients : aucun chiffre concernant leurs taux respectifs, aucun renseignement sur leur origine. Seul renseignement (obligatoire) : le taux de poulet et de lapin (4 %) lorsque l'aliment est annoncé « au poulet » et « au lapin ».

Ensuite, une évidence : c'est l'ingrédient « céréale » qui prédomine, accompagné d'une bonne quantité (non chiffrée) d'éléments végétaux. La taurine de synthèse rajoutée (1 g/kg) ne sera à cette dose efficace que si l'aliment n'a pas été chauffé trop fort, mais comment le savoir ?

En n'indiquant pas à partir de quelles espèces animales et végétales cet aliment est fabriqué (quelles céréales ? blé, riz, maïs ?

quelle viande ? bœuf, mouton, porc, volaille ?), le fabricant se donne la possibilité de modifier ses fabrications selon le cours des matières premières et, en fait, le chat ne mangera pas le même aliment d'un mois sur l'autre, alors qu'ils ont le même emballage. Ce qui explique certaines méfiances soudaines de Minet pour un aliment qu'il dévorait pourtant depuis des mois.

Les régimes particuliers



Nous avons évoqué jusqu'ici les principes d'alimentation pour le chat « normal », c'est-à-dire adulte et en bonne santé.

Dans les commerces spécialisés, on trouve maintenant des aliments pour adultes selon leur race et leur mode d'habitation (chats « indoor »). L'intérêt diététique me semble limité, je pense qu'il s'agit surtout de tentatives marketing pour vendre des aliments plus cher...

Mais de nombreux chats nécessitent un régime particulier pour des raisons d'âge, d'événements physiologiques (gestation, stérilisation), ou de maladie.

Nous allons ainsi détailler les caractéristiques de régimes spéciaux pour :

- les chatons en croissance ;
- les femelles gestantes ;
- les chattes et les chats après stérilisation ;
- les chats d'intérieur ;
- les chats obèses ;
- les chats diabétiques ;
- les chats ayant des problèmes bucco-dentaires ;
- les chats présentant des pathologies du pelage ;
- les chats sensibles sur un plan urinaire ;

- les chats qui prennent de l'âge ;
- les chats présentant une pathologie rénale ;
- les chats ayant un dérèglement cardiaque ;
- les chats anxieux ;
- les chats atteints d'une tumeur cancéreuse avancée.

LES CHATONS EN CROISSANCE

Le chaton deviendra adulte aux alentours de huit mois. Durant toute cette période de croissance, il faut lui fournir une alimentation complète riche en protéines structurantes et en acides gras. Les aliments spécifiques (« Kitty », ou bien « Junior ») sont de qualité très inégale. Ils ont le gros défaut d'apporter une formulation unique au chaton, au moment où celui-ci (surtout de deux à cinq mois) est très « néophage », c'est-à-dire qu'il goûte sans crainte tout ce qu'on lui propose. C'est ainsi à cette période qu'il acquiert une sorte de culture culinaire, et qu'il acceptera plus tard les mêmes ingrédients sans trop se méfier.

Et c'est donc à cette période qu'il faut lui proposer une alimentation variée, soit en changeant (prudemment) de marque d'aliment, soit en faisant évoluer une alimentation familiale riche en viandes et en poissons de qualité.

Le lait (voir encadré page 64) n'est pas contre-indiqué, sauf s'il déclenche manifestement des diarrhées de fermentation.

LES FEMELLES GESTANTES

La gestation est une épreuve métabolique pour la maman chat qui doit en deux mois tout à la fois : construire des tissus de soutien (le placenta), nourrir des foetus toujours plus exigeants, édifier son propre tissu mammaire, en entamer la mise en route de sa production lactée... tout cela alors que son abdomen est de plus en plus encombré par l'utérus jusqu'à bloquer le transit intestinal, beaucoup de chattes en fin de gestation sont nettement constipées.

Toutes ces contraintes font qu'on doit prévoir une alimentation riche et digeste, proposée lors de repas multiples pour ne pas l'encombrer.

Soit on garde l'aliment « adulte » qu'elle mangeait jusque-là, et on lui rajoute de la viande, des filets de poissons gras, ou une petite portion d'omelette chaque jour, soit on lui prépare rien que pour elle un aliment de qualité contenant au moins 50 % de protéines et 10 % de lipides incorporés à froid. Ne pas oublier les sels minéraux (du lait entier si elle le digère, ou des compléments vétérinaires) et du lest cellulosique (haricots verts, courgettes) pour éviter la constipation. Le même effort doit être poursuivi pendant la lactation, jusqu'au sevrage des petits, car sa production de lait demande un effort métabolique encore plus intense que la gestation.

Globalement, la gestation demande une ration de base et demie, alors que la lactation demande deux, voire deux rations et demie selon le nombre de chatons.

L'eau est un apport très important, elle ne doit en aucun cas manquer. On peut l'enrichir en saveurs nourrissantes, comme du fumet de poisson ou de volaille.

LES CHATTES ET LES CHATS APRÈS STÉRILISATION

On note chez les animaux stérilisés (en général vers 6 mois, c'est-à-dire à un âge où l'exigence de croissance aidant, l'appétit est à son maximum) une prise de poids quasi systématique, qui a deux causes :

- **La modification hormonale** semble diminuer la capacité d'autorégulation alimentaire des chats : ils dévorent sans arriver à la satiété. Puis, cette régulation se reconstitue au bout d'environ 80 jours, mais les chats auront eu largement le temps d'accumuler un gros appoint de graisse.

- **Le mode de vie est modifié**, les animaux s'expriment moins physiquement, leurs besoins énergétiques diminuent.

Au total, la moyenne constatée est une prise de poids d'environ 25 % pour les mâles et 30 % pour les femelles.

Le régime dédié à ces chats stérilisés (mâles comme femelles), doit tout à la fois apporter un pouvoir de satiété et l'ensemble des nutriments indispensables, sans plus.

La satiété sera apportée par un fort taux de protéines, compensé par une diminution des glucides et de lipides, une formule qu'on retrouvera en plus prononcée pour traiter l'obésité et le diabète. Les animaux étant jeunes et pleins d'allant digestif, il n'est pas indispensable de sélectionner des morceaux nobles ou très digestes, on pourra même intégrer des végétaux de type légumineuses à proportion de 15 %.

Au bout de trois mois, on peut revenir à une alimentation normale d'adulte, tout en surveillant bien le poids du minet (ou de la minette). Si la courbe remonte, on repart pour deux mois ou plus de régime hypocalorique.

LES CHATS D'INTÉRIEUR

Les chats d'intérieur (en langage marketing : chats *indoor*) sont des chats normaux. Mâles ou femelles, jeunes ou âgés, entiers ou stérilisés, ils n'ont qu'un point commun : leur mode de vie en appartement. Avec donc des besoins énergétiques limités, mais tout de même différents selon les individus. On peut donc les nourrir avec un aliment « adulte » classique, et adapter les rations en les pesant régulièrement. L'aliment pour chats *indoor* est une invention pour vendre des aliments plus cher.

LES CHATS OBÈSES

Afin de traiter efficacement une maladie, il importe d'en connaître les causes ou les différents facteurs. Dans le cas de l'obésité, il s'agit d'un sujet très étudié chez l'homme, mais la physiologie du chat est particulière.

Le chat est un prédateur contrarié : d'un mode de vie très actif (alternance de séquences de guet et de mouvements intenses avec des longues périodes de digestion réparatrice), il est passé à une attitude nonchalante, alternant douze heures de repos quotidien avec des activités peu exigeantes en énergie : deux heures de toilette, une heure à jouer, le reste à méditer... ou manger.

En prime, la stérilisation maintenant de rigueur neutralise les humeurs de leur sensualité : c'est le repos sous toutes ses formes. Sauf pour les adipocytes, comme nous allons le voir.

Et puis intervient l'homme... Si pour le chat, le repas n'a aucune signification sociale, le maître du logis y trouve un moyen d'entretenir l'affection de son minet par le biais de la nourriture.

Quand le chat miaule et se frotte contre les jambes, c'est qu'il demande effectivement quelque chose. Le maître traduit : « Il a faim, on ne peut pas le laisser comme cela », alors qu'en langage chat, le miaulement signifiait : « Et si tu t'occupais un peu de moi, j'ai envie de jeu ou de caresses. » À moins d'une fringale intense, au retour de deux jours de fugue par exemple, le chat préférera plutôt jouer que manger.

Les chats *indoor* qui restent sans activité en vase clos déclenchent un stress de solitude/anxiété qui ne peut s'étancher ni par le combat ni par la fuite. Alors, le chat (comme le chien) réagit en augmentant ses activités buccales : léchage, mordillement... et prise de nourriture.



POURQUOI STÉRILISER SON CHAT ?

Faire stériliser son chat (ou sa minette), c'est adopter une attitude responsable. Savez-vous qu'en cinq ans, une chatte non stérilisée et sa descendance pourraient produire jusqu'à 10 000 chatons ? Actuellement, 70 % des chats médicalisés sont stérilisés, et c'est une opération qui se pratique de plus en plus tôt, actuellement en France vers 5/6 mois.

Chez le mâle :

- La castration permet de limiter les odeurs. Le chat est moins enclin à marquer son territoire, ses urines sentent moins fort.
- Le chat reste (après une période de latence d'environ un mois) nettement plus tranquille, revient le soir s'il sort dans la journée, et ne se bagarre plus à grands coups de crachats, de griffures ou de morsures. Donc un moindre risque d'attraper des maladies infectieuses (FeLV, FIV), de se perdre (surtout pendant les vacances) ou d'être accidenté. Pour ma part, je ne saisis pas pourquoi les mutuelles qui servent de « sécu » pour les chats ne font pas un tarif particulier pour les animaux stérilisés, ils sont TOUJOURS en meilleure santé.

Chez la femelle :

- La chatte, après ovariectomie, reste plus volontiers à la maison, et ne présente plus ce comportement sexuel exubérant (miaulements rauques, tortillements sur le dos contre le sol, fugues).
- La stérilisation permet de se passer de toutes ces hormones contraceptives mal tolérées à la longue et génératrices de mastoses.
- On évite les naissances, tout un cérémonial de surveillance et des soins, les drames de la mortalité périnatale.
- On échappe aux infections génitales (mammites, métrites) et aux abcès de griffures.
- Si la stérilisation a lieu avant les premières chaleurs, c'est l'assurance quasi absolue qu'aucune tumeur mammaire ne pourra se développer.

COMMENT PESER SON CHAT ?

Si l'on veut être efficace pour la gestion du poids de son chat, il faut très bien connaître deux chiffres :

- **Le poids du chat, et son évolution deux fois par semaine.**
- **Le poids (ou le volume) de l'aliment effectivement mangé par le minet.**

Pour l'aliment en croquettes, on en mesure plutôt le volume grâce à un gobelet doseur. Attention, la mesure n'est valable que pour un type donné de croquettes, les densités étant très différentes selon leur taille et leur composition.

Pour l'aliment en boîte, l'unité de poids est... la boîte (généralement barquettes de 80 g, 100 g, 250 g) et leurs fractions (moitié, quart, ce n'est pas vraiment précis). Je connais peu de clients qui auront la patience de peser lors de chaque repas la quantité d'aliment distribué. Il règne dans l'offre alimentaire un flou artistique difficile à rectifier.

Peser le chat, c'est soit le poser directement sur une balance adéquate, une balance dite « de ménage » (jusqu' 5 kg) pour peser les ingrédients d'un plat, soit le peser avec soi, puis se peser soi-même sur la même balance : la différence, c'est le poids du chat. Méthode simple et fidèle, sauf si l'on se penche sur la balance, ce qui peut entraîner une erreur de 200 à 300 g fictifs.

Les chiffres notés sont à transcrire sur un carnet, et peuvent servir à établir une courbe du poids de minet, et une autre courbe des quantités absorbées quotidiennement par le même minet.

En cas d'incompréhension ou d'échec dans le contrôle du poids, portez le chat, son aliment ou vos recettes, ainsi que ces courbes du régime, chez votre vétérinaire. L'examen clinique (auscultation, analyses sanguines) permettra de rectifier la diététique ou de faire appel à des remèdes efficaces pour réussir ce régime...



On peut instituer des dérivatifs pour canaliser cette énergie refoulée :

- Fournir au chat des cachettes, ou des logettes isolées, où il pourra se mettre à l'écart. Il faut raisonner en trois dimensions, et le laisser grimper le long des murs pour atteindre des retraites qu'il pourra occuper en toute sérénité, tout en observant d'en haut l'activité de la maison.

- Jouer, encore jouer, encore et encore : pas besoin d'objets dispendieux qui se font déchiqueter au bout de deux jours. Des boules de papier, des cordelettes nouées, un tout bête bouchon au bout de son fil. Mais surtout une bonne disponibilité des maîtres et une inventivité permanente pour faire évoluer les jeux et ne pas s'en lasser. Le jeu, c'est le meilleur substitut de la chasse, c'est le dérivatif le plus efficace, et c'est gratuit...

- L'accueil d'un autre chat, c'est quitte ou double : le chat « en place » peut y voir un rival, et replonger dans son stress, ou au contraire l'admettre en quelques jours et en faire un compagnon de jeu. C'est dans ce cas de figure qu'on utilisera efficacement des phéromones d'apaisement (DAP) ou des apaisines lactées (Zylkène) pour tranquilliser tout ce petit monde au moment de l'accueil.

Même avec plusieurs jours ou plusieurs semaines de latence, l'acceptation est de règle. Il est rare de voir des chats s'opposer à long terme.



Quand le repas devient un jeu... On peut aussi utiliser une bouteille d'eau minérale percée de trous adéquats...

- Lui faire « **gagner sa croûte** » en plaçant des croquettes dans un pipolino, ce petit cylindre que le chat fera rouler et déplacer en croquant une après l'autre les « graines » échappées de l'engin. Au vu de la salive retrouvée sur le sol et sur le pipolino, on conçoit l'effort, et donc les calories dégagées par ce jeu. Pour information, le pipolino a été décliné pour les chiens, et même pour les chevaux...

Mais il y a aussi des maîtres qui admirent l'embonpoint de leur minet. Ils lui donnent une valeur de partage (« *il mange tout ce que je lui donne, c'est qu'il m'aime* ») ou carrément de bonne santé.

LA DIÉTÉTIQUE POUR LE CHAT OBÈSE

Un chat est obèse lorsqu'il dépasse de 25 % son poids physiologique. Pour le chat « normal » de 4 kg, l'obésité démarre à 5 kg. Mais autant ne pas attendre ce stade et entamer un régime dès le stade du chat « enrobé ».

L'obésité repose sur une transformation en tissu graisseux d'une énergie métabolique inutile ou inutilisée. Cette énergie (voir chapitre : Les besoins alimentaires) provient de trois sources biochimiques :

- **Les protéines**, que le chat digère et transforme le plus volontiers, avec un rendement moyen : 3 à 5 kcal/ gramme de protéine.
- **Les lipides**, que le chat sait très bien digérer avec un excellent rendement (9 kcal/ gramme).
- **Les glucides**, dont la digestibilité et le rendement énergétique dépendent beaucoup du choix des ingrédients et du mode de cuisson (3 à 5 kcal/gramme).

Pour réaliser ces étapes de digestion, l'organisme consomme beaucoup d'énergie : environ 30 % du total des nutriments ser-

vent... à digérer le repas prochain. Les 70 % restants sont utilisés immédiatement sous forme de glucose, ou bien stockés dans le muscle et le foie (glycogène), puis dans le conjonctif et les muscles sous forme de graisse.

Les glucides (amidon pour l'essentiel) sont très vite transformés en glucose, ce qui entraîne une montée du taux de glucose dans le sang juste après le repas. C'est le pic glycémique post prandial (voir plus loin, le diabète). Ce qui entraîne une réaction immédiate, la production d'insuline par le pancréas, afin de faire pénétrer tout ce glucose dans les cellules de l'organisme.

Les lipides et les protéines subissent une transformation plus lente, plus laborieuse, plus dispendieuse aussi en énergie.

Lorsque les repas sont équilibrés, en nutriments comme en quantités, l'organisme du chat reçoit la juste quantité de glucose correspondant à ses besoins. Entre deux repas, selon des cycles journaliers ou saisonniers, le chat met de côté du glucose sous forme de glycogène pour un usage immédiat (jeu, déplacements, digestion, métabolisme des glandes et du tissu nerveux), et sous forme de graisse pour un usage ultérieur.

Lorsque les repas sont trop riches, trop fréquents, les réserves de glycogène des muscles et du foie sont dépassées en permanence, et tout le glucose sans cesse produit n'a qu'un seul destin : être transformé en graisse pour soulager le sang de cette hyperglycémie. Et voilà comment tel minet pourra passer de 4 à 8 kilos en deux ans, avec la bénédiction de tout le foyer puisque sans cesse affairé auprès de sa gamelle (« oh, c'est un plaisir de le voir manger ! »), il est la preuve vivante d'un consensus familial autour de l'alimentation.

Réagir : moins d'aliment, ou un aliment moins riche en glucides. Moins d'aliment, cela suppose qu'on supprime certains des apports de la journée, et qu'on diminue les doses. À aliment égal

(sans changer l'aliment), il faut diminuer de 20 % le volume de chaque repas. Le chat habitué à gérer des quantités de sucres, donc de produire une insuline à forte dose, risque de se retrouver aussitôt en hypoglycémie, en fringale, plusieurs fois par jour.

Il est donc préférable de modifier son régime dès qu'on a pris la décision de réduire son embonpoint.

Les aliments proposés sont généralement qualifiés de « lights » ou de « allégés ».

Mais allégés en quoi ? Certains fabricants font au plus simple, ils font baisser le taux de graisse (la graisse est très énergétique) et gardent les céréales comme premier constituant. Le bilan calorique de l'aliment semble bon, il apporte globalement moins d'énergie... sauf que l'amidon des céréales est très vite transformé en glucose et va continuer à entretenir ce pic insulinaire : les mêmes causes auront les mêmes effets. L'obésité dans ce cas ne guérit pas, mais en plus le chat va chercher des calories comme il peut, en digérant sa propre chair, il maigrit des muscles et grossit du reste...

La bonne solution diététique est de diminuer drastiquement l'apport en glucides, prudemment l'apport en graisses, et de renforcer le taux de protéines.

Le chat obèse est un chat en voie de maladie : l'obésité augmente (risque x 4) le risque de développer un diabète, mais aussi des affections urinaires, cutanées, articulaires. Le tissu adipeux n'est pas qu'une zone de stockage énergétique, c'est également un organe sécrétoire, en particulier de leptine et de TNF, deux substances qui diminuent l'efficacité de l'insuline.

LES PRINCIPALES CAUSES DE L'OBÉSITÉ

- **La sédentarité**, sur les chats bloqués en appartement sans émulation au jeu par les maîtres ou par un compagnon chien ou chat.
- **La stérilisation** des mâles comme des femelles modifie le métabolisme et le mode de vie.
- **Certaines maladies (anxiété, dépression)** jouent sur l'appétit comme unique satisfaction, jusqu'à la boulimie.
- **Certains médicaments**, comme les corticoïdes ou l'acétate de mégestrol, renforcent les besoins énergétiques et provoquent une fringale permanente.
- **Le niveau socio-culturel des maîtres** joue à la fois sur le manque d'informations pour bien nourrir les chats, et sur l'achat de croquettes « low price » à base de céréales. Ce sont les mêmes maîtres qui eux-mêmes se gavent de steaks hachés très gras et de frites, qui les rendent eux-mêmes obèses, et la boucle est bouclée...
- **L'aliment lui-même**, par nature trop riche, et donné en trop grandes quantités sur l'insistance des minets.
- **Les « à cotés » de nourriture donnés automatiquement au cours du repas familial.** Mine de rien, ces suppléments peuvent apporter jusqu'à 40 % de la ration totale. À noter : autant le chat miaule comme un perdu pour réclamer SON repas, autant il reste silencieux au pied de la table lorsqu'on lui propose des restes de repas (croûtes de fromage, bordures de pizza, gras de viande ou de poisson...), c'est bien dire qu'il n'a pas faim, il prend par gourmandise et par jeu, tout content de cette complicité avec les maîtres...

LES CHATS DIABÉTIQUES

Il y a des chats maigres, et néanmoins diabétiques, mais ils sont en minorité.

Le diabète affecte essentiellement des chats mâles, stérilisés, bien enrobés, à partir de 7 ans. Dans cette espèce, on ne constate pas de phénomène auto-immun, avec destruction des cellules productrices d'insulines : chez le chat, il s'agit bien d'une incapacité de l'insuline naturelle à jouer son rôle qui est de faire pénétrer le glucose dans les cellules.

La réponse vétérinaire à cette affection sera de deux sortes :

- Il faut apporter des doses supplémentaires d'insuline, puisqu'elle est moins efficace. C'est donc la corvée des deux piqûres quotidiennes, corvée obligatoire puisque cette hormone est digérée au niveau de l'estomac, elle ne peut donc être utilisée que par voie injectable.

- Il faut limiter le « pic » de glucose qui suit un repas riche en glucides. Il s'agit donc de caler les repas juste après les injections d'insuline, et de servir au chat une ration qui délivrera son glucose de manière régulière. Pour cela (voir plus haut), c'est par un apport élevé en protéines qu'on parvient à canaliser la glycémie à un niveau où les cellules adipeuses ne se sentent pas obligées de « pomper » le glucose sanguin pour le stocker sous forme de graisse.

Pendant des années, on s'est calé sur la physiologie humaine pour concevoir des aliments pour chats diabétiques : on a alors « chargé » ces aliments en lest cellulosique, c'était toujours cela de gagné sur la quantité totale de sucres. Mais le vrai problème, c'est le « glucose rapide » issu de la digestion de l'amidon. Donc, diminuer drastiquement le taux d'amidon, et pour partie, celui des lipides.

On parvient ainsi, par cette action diététique, à diminuer les doses d'insuline des injections biquotidiennes, parfois même (mais était-ce alors vraiment un diabète ?) à les supprimer.

Tout ceci bien sûr encadré par des analyses sanguines régulières, et les conseils de votre vétérinaire.

LES CHATS AYANT DES PROBLÈMES BUCCO-DENTAIRES

En conditions naturelles, les chats ne font pas que poursuivre leurs proies : ils s'en nourrissent. Ils en déchiquettent la chair, les ligaments, la peau et ils en broient les os. Un exercice mécanique de tous les jours qui leur assurent une gencive robuste et des surfaces dentaires régulièrement frottées.

Conditions bien différentes pour nos minets urbains qui gobent leur pâtée sans pratiquement la mastiquer, ou écrasent leurs croquettes en trois coups de dents (j'ai compté, c'est le chiffre pour la plupart des croquettes) avant de les avaler encore sèches.

Pour résumer : le chat ne mastique plus.

Or, mâcher stimule la production de salive, et cette salive contient des agents anti-infectieux (lysosyme, lactoferrine) et chez le chat une quantité minime d'amylase.

C'est vers 4 à 5 ans que l'on peut remarquer les premiers dépôts de tartre, principalement sur les grosses molaires. Et en quelques mois, la gencive contiguë présente un liseré rose à violet, c'est le début d'une gingivite, d'abord une gêne lors de la prise alimentaire, puis une douleur permanente.

La gingivite (ou maladie parodontale) se laisse soigner assez facilement : un détartrage soigné sous tranquillisation, un traitement anti-infectieux d'appoint, et le chat retrouve pratiquement sa bouche intacte. Des croquettes spécifiques (à la croûte plus

coriace, avec un profil plus accrocheur) sont proposées par les fabricants. Elles ont avant tout une action préventive, mais lorsque la gingivite est installée, seuls des soins médicaux, voire chirurgicaux, peuvent régler (provisoirement) le problème.

Bien plus ennuyeuse est la gingivo-stomatite chronique. « Stomatite », car c'est la muqueuse buccale dans son ensemble qui est enflammée, et extrêmement douloureuse.

Cette muqueuse buccale, chez le chat, contient de très nombreuses cellules immunitaires : les félins, qui se lèchent sans arrêt, présentent en bouche une accumulation de bactéries et de virus que la salive ne sait pas forcément gérer.

Alors ce sont ces cellules immunitaires (lymphocytes, macrophages) qui se multiplient et, pour jouer leur rôle anti-infectieux, produisent localement des substances mortelles pour les bactéries, mais très agressives non seulement pour la muqueuse gingiviale, mais aussi pour la dent elle-même. L'émail se fait lyser, de même que la dentine, et les caries se développent en profondeur jusqu'à la pulpe dentaire.

Ces pauvres chats (qui souvent souffrent aussi de maladies générales) ont une bouche à vif, nauséabonde (odeur fétide des cellules nécrosées). Le simple fait d'ouvrir la bouche est déjà pour eux une épreuve, la douleur est permanente, atroce.

Actuellement, la solution vétérinaire est l'ablation de toutes les dents cariées, sans laisser de morceaux des racines dans l'alvéole dentaire. C'est délicat, minutieux, et parfois décevant au résultat. Des traitements aux interférons, à la cyclosporine, aux acides gras sont tentés avec quelques succès, mais cette maladie (qui souvent est détectée sur le tard, simplement du fait de l'odeur dégagée) fait partie des « mauvais cas » pour un chat, une des causes les plus fréquentes d'euthanasie, avec le cancer.

La prévention de l'ensemble de ces troubles passe par la mastication régulière de chairs à la fois résistantes et rugueuses : il faut

que la dent s'enfonce dans la gencive, fasse jouer les ligaments parodontaires, et que son émail frotte étroitement contre des fibres qui ne cèdent pas. Il existe des types de croquettes plus grosses, plus tenaces à la mastication, qui apportent un certain résultat.

Une solution économique est de se faire préparer par le charcutier des lames de talon de jambon (la partie haute du jambon, celle qu'on ne vend pas au client sauf pour des mitonades), lames d'épaisseur suffisante (un centimètre) pour occuper les mâchoires de minet quelques bonnes minutes. Ce jambon est très salé, n'en donnez qu'une lamelle par jour.

Les brosses à dents. Elles existent... Je ne pense pas que plus d'un chat sur dix se laisse faire, et pour le bien-être de vos doigts, je préfère vous conseiller les lames de jambon...

LES CHATS PRÉSENTANT DES PATHOLOGIES DU PELAGE

C'est en été qu'on voit arriver chez le vétérinaire ces chats pelés, aux flancs suintants à force de léchage. Plaisir d'amour ne dure qu'un instant, gratouille de puces dure toutes les nuits suivantes jusqu'à épuisement.

Les produits antipuces ne sont pas tous efficaces, loin de là : les produits « écolos » à base d'huiles essentielles sont parfaitement inutiles (on dit que les seules puces décédées, ce sont celles qui sont mortes de rire...), et les produits déjà anciens (de type fipronil) ont déjà créé des souches de puces résistantes. Pour le choix d'un produit efficace dans votre ville, à telle saison, parlez-en plutôt à votre vétérinaire.

Au-delà des parasitoses cutanées, qu'il faut soigner énergiquement, d'autres affections touchent le pelage du chat :

- **Des maladies inflammatoires**, signes d'un phénomène allergique général. La plupart du temps, il s'agit d'une allergie aux piquûres de puces, même si l'on ne distingue pas ces insectes. Sinon, l'inflammation peut provenir d'allergènes respiratoires ou digestifs. Dans ce dernier cas, plutôt rare chez les chats, la solution passe par un régime d'éviction, c'est-à-dire une alimentation qui ne comprenne AUCUN ÉLÉMENT de ses précédentes rations. Il faut alors totalement innover, et chercher des ingrédients jamais mangés par votre chat (par exemple le canard pour la viande, la pomme de terre pour le féculent, la courgette pour les fibres). Ce régime doit être maintenu DEUX MOIS sans rien intégrer de plus, en évitant que Minet aille tout gâcher en se servant dans une autre gamelle.

Si au bout de deux mois, les démangeaisons ont disparu, on peut alors inclure prudemment de nouveaux ingrédients. À la première gratouille, on sait que c'est l'élément le plus récemment rajouté qui était la cause de cette allergie. C'est lui qui sera désormais proscrit.

Attention, il existe des allergies croisées, et la découverte d'une substance réellement allergène et son éviction ne préjugent pas d'une guérison totale.

- **Des pertes de pelage chez des animaux anxieux qui se lèchent compulsivement les flancs, le ventre ou l'intérieur des cuisses.** Il faut tenter d'identifier la cause (chat du voisin derrière la porte, départ d'un membre de la famille) et réfléchir sur la manière d'y remédier.

On peut tenter les phéromones d'apaisement, ou encore incorporer à basse température dans sa ration des principes de phytothérapie (houblon, valériane, passiflore pour l'anxiété, bardane pour la peau).

Les traitements vétérinaires retiennent l'action d'anxiolytiques efficaces (fluoxidine, clomipramine), mais dont les effets se manifestent tardivement.

Dans tous les cas, on sera efficace pour diminuer l'inflammation (prostaglandines) et restructurer les kératinocytes en enrichissant la ration en acides gras essentiels, sous forme d'huiles de bourrache et de saumon.

LES CHATS SENSIBLES SUR UN PLAN URINAIRE

Nous évoquons dans ce paragraphe les affections du bas appareil urinaire, soit la vessie et l'urètre.

Dans la nature, les chats se nourrissent essentiellement de petits mammifères, une alimentation basée sur un apport de protéines animales, de nombreuses fois dans la journée. Dans ces conditions, ils produisent régulièrement et sans à-coups une urine acide et pauvre en sels minéraux : les chats « nature » n'ont pas de calculs urinaires.

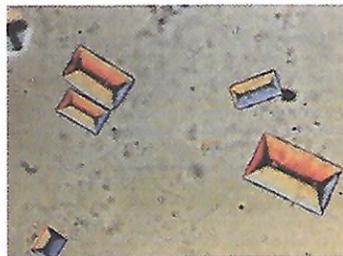
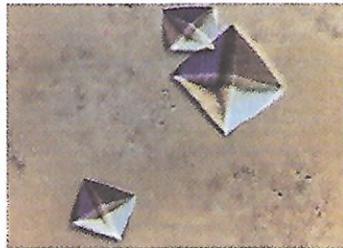
Et puis le chat s'est reposé sur l'homme pour se nourrir...

C'est alors qu'on lui a fait ingurgiter des aliments industriels riches en matières végétales (amidon, cellulose, gluten), avec pour résultat un apport en sels minéraux cristallisables, dont les ions magnésium, et une alcalination des urines. Mais en prime, cet aliment mal conçu est alors délivré à 80 % sous forme de croquettes sèches, avec pour résultat une sub-déshydratation permanente du chat qui concentre ses urines pour conserver son eau corporelle. Tous les facteurs favorables étaient réunis pour provoquer une épidémie de maladies urinaires sous forme d'irritations ou de spasmes urétraux pour cause d'inflammations douloureuses de la

muqueuse avec des cristaux de struvite (phosphate ammoniacomagnésien). Et c'est bien ce qui s'est produit, cette urétrite à struvite s'est installée en une vingtaine d'années (années 1970-1990) comme un « syndrome de la mauvaise croquette ».

Pas toujours simple à soigner, surtout lorsque les maîtres ont tardé à réagir (les efforts du chat à uriner peuvent être interprétés comme de la simple constipation) et que le chat est réellement bouché au niveau de l'urètre.

Les industriels ont bien sûr revu leur copie, en diminuant les apports en magnésium, en salant les croquettes (pour pousser à l'abreuvement), et en incorporant des produits acidifiants pour gêner le phénomène de cristallisation. Et les « accidents de struvite » ont effectivement diminué, mais pour rebondir sur un phénomène inattendu : la cristallisation cette fois-ci des oxalates de calcium qui apparaissent en milieu acide.



calculs de struvite et d'oxalate

En fait, on tourne en rond dans la recherche de vraies solutions.

On connaît les facteurs de risques :

- **Certaines races (burmese, persan)** sont nettement plus touchées.

- **Les mâles** (urètre plus long et plus étroit) sont plus exposés.

- **Les animaux castrés** (risque multiplié par trois).

- **Les animaux jeunes** (jusqu'à 7 ans) sont exposés aux affections à struvite, les plus âgés aux calculs d'oxalate.

- **Le surpoids** (les chats obèses se déplacent moins, ce qui entraîne une stase de l'urine et qui favorise la cristallisation des sels).

Les fabricants (du moins ceux que je connais et qui fournissent les vétérinaires) ont à nouveau changé leurs formulations, en protégeant par exemple la muqueuse vésicale, et leurs dernières livraisons semblent très efficaces. À tel point que l'un d'eux garantit le remboursement de tous les soins pour cause d'urolithiase pour les clients qui utilisent à 100 % leur aliment...

Mais à quel prix ! Ces aliments deviennent inaccessibles aux budgets modestes.

Alors que l'on peut obtenir un bon résultat, à la maison, en utilisant des ingrédients de qualité sous une forme qui oblige le chat à boire. L'abreuvement, c'est la clé de cette maladie moderne qui ne prospère que parce que le chat s'évertue en permanence à économiser l'eau de son corps.

Pour un chat qui a déjà subi une première alerte d'urolithiase, il sera bon de le « passer » à l'alimentation humide : par ce simple fait, il augmente, nous dirons passivement, de 10 % son abreuvement. On peut encore l'encourager à boire en lui proposant des bouillons qu'il adore (fumet de poissons, bouillon de poulet), ou du jus de thon (le fond de la boîte de thon, étendu d'eau). Ces pré-

parations, on peut les garder au congélateur dans des bacs à glaçons, et en dégeler deux ou trois chaque jour. Pour le chat, ce sera une friandise, en fait, un quasi-médicament.

Mais toutes les obstructions urétrales ne sont pas dues à des cristaux. Ce serait même une minorité de cas (20 à 30 % des urétrites). Et donc la majorité des ennuis urinaires ne sont pas d'origine alimentaire, mais plutôt psychologique et neuro-endocrinienne : c'est la cystite idiopathique (ou interstitielle). On pourrait dire que c'est une maladie de civilisation. Elle est bien connue chez la femme, en particulier dans le monde occidental, chez qui elle se développe sous l'effet de stress ou d'anxiété. Par exemple, en Californie, les femmes développent une recrudescence de cystites interstitielles chaque fois qu'une petite secousse sismique laisse présager « the big one », le gros tremblement de terre. Et rien ne sert de soigner la vessie, c'est par la prise d'anxiolytiques que les symptômes disparaissent...

Mais pourquoi le chat ?

Le chat a en fait une paroi de sa vessie très fragile, protégée normalement par des molécules d'aminoglycanes. En cas de stress, ces « molécules-tampons » sont moins drues, moins serrées, et ne jouent plus ce rôle protecteur. Et certaines molécules contenues dans l'urine (on présume qu'il s'agit des ions calcium et potassium) traversent la muqueuse et viennent exciter des terminaisons nerveuses qui envoient à l'organisme un signal de douleur, comme s'il y avait brûlure. Et c'est le début d'un processus où la douleur (ou tout au moins la sensation de douleur) s'étend à tout le bas appareil urinaire, avec en particulier un spasme de l'urètre qui gêne, jusqu'à empêcher la miction de l'animal. Les lésions primitives étant au niveau de la vessie, les urines sont le plus souvent hémorragiques.

Tout doit être fait pour limiter l'anxiété du chat.

D'abord, identifier les causes du stress dans l'environnement et tenter d'y remédier.

Parmi les facteurs relevés fréquemment :

- la présence d'autres chats ;
- des facteurs météorologiques (orages, vent d'autan) ;
- l'emplacement ou la propreté de la litière ;
- les horaires modifiés, ou l'absence de personnes proches ;
- un aliment nouveau.

Ensuite, gérer la douleur et l'anxiété psychique.

Sur un plan alimentaire, il est bon de rassurer le chat par un accès facile et régulier à un aliment qu'il connaît déjà. Un aliment étendu d'eau afin de le pousser à la diurèse et d'évacuer des urines chargées en éléments inflammatoires.

Et compléter cet aliment avec des substances antalgiques, et désinfectantes pour le contenu vésical, par exemple de la propolis d'abeille et/ou des extraits de pépins de pamplemousse.

LES SIGNES PRINCIPAUX DE L'OBSTRUCTION URÉTRALE

- Des efforts de miction, douloureux et improductifs (ne pas confondre avec une constipation, les deux symptômes peuvent d'ailleurs cohabiter).
- Un abdomen tendu, que le chat ne supporte pas d'être palpé.
- Une région génitale enflammée, léchée compulsivement.
- Une tendance à se cacher, un refus des caresses.

LES CHATS QUI PRENNENT DE L'ÂGE

Comme dans toutes les espèces, les chats avec l'âge perdent progressivement leur capacité d'hydratation. Chez l'homme, le bébé « contient » 80 % d'eau, mais le vieillard n'est plus hydraté qu'à 65 %.

Le chat, lui, a nous l'avons vu un métabolisme hydrique d'économie : ses reins produisent une urine concentrée, car ses millions de néphrons travaillent sans cesse à résorber les molécules d'eau pour les réintégrer dans le sang. Qui dit travail dit fatigue... et c'est bien le rein qui est le « maillon faible » du fonctionnement métabolique félin.

Et c'est un phénomène qui ne se remarque pas. Avec l'âge, le chat perd régulièrement des milliers de néphrons fonctionnels chaque jour, et c'est (généralement vers 12 ans), lorsque 60 % des reins sont devenus inactifs, qu'il est considéré en insuffisance rénale (voir plus bas).

Par ailleurs, le chat avec l'âge devient plus délicat pour son alimentation : son odorat s'est émoussé, des douleurs articulaires le gênent pour se déplacer, il se permet alors de sauter des repas. Il ne faut pas hésiter à aller vers lui, lui rappeler que « c'est l'heure », et le pousser à l'abreuvement.

Mais son régime alimentaire doit lui-même évoluer, particulièrement lorsque se déclenche une réelle insuffisance rénale. C'est le thème du prochain paragraphe.

LES CHATS PRÉSENTANT UNE INSUFFISANCE RÉNALE CHRONIQUE

Cette affection est trois fois plus fréquente chez les chats que chez les chiens (voir plus haut). On considère qu'un tiers des chats de plus de 15 ans en sont atteints.

Les symptômes d'insuffisance rénale sont souvent peu spécifiques, mais le maître averti va pouvoir noter :

- **Une soif exacerbée**, un chat qui reste auprès de sa gamelle d'eau ou du robinet.

- **Une plus grande quantité d'urine produite** : la litière peut être inondée, à changer deux fois par jour.

- **Une baisse de l'appétit, un amaigrissement.**

- Chez le vétérinaire, on notera une urine très limpide et diluée, **une élévation du taux d'urée et de créatinine, ainsi que de l'hypertension.**

On a depuis longtemps noté qu'il existait une corrélation entre le taux de phosphore de la ration, et la vitesse d'évolution de la maladie. Or, la viande, les protéines animales en général, contiennent des taux de phosphore importants.

Il a donc été de bon ton, pendant des années, de limiter la quantité de viande délivrée aux chats insuffisants rénaux. En incorporant des céréales et des graisses supplémentaires. Avec des résultats corrects concernant l'évolution des reins. Mais avec en parallèle un manque d'appétence évident de ces aliments pauvres en protéines animales : le vieux chat « veut de la viande ». Avec ces aliments appauvris, le chat délaisse sa gamelle, maigrit en digérant ses propres muscles, au total son azotémie (urée, créatinine) repart de plus belle.

Aussi les nouvelles formulations sont enrichies en viandes de qualité, mais avec des substances dites « chélateurs du phosphore » qui empêchent son absorption au niveau intestinal.

Dans le cas d'une ration ménagère, les trois principes de base sont :

- **Apporter (40 %) des protéines d'excellente digestibilité.**
- **De la graisse appétente (graisse de canard).**
- **Faire boire encore et encore :** le rein ne sait plus réabsorber l'eau comme il faudrait, l'organisme est donc en déshydratation chronique.

Pour enrichir la ration de manière à « coller » aux formulations des aliments spécialisés, on peut incorporer deux produits :

- **Le rubénal** (chez votre vétérinaire), un extrait de plante qui retarde la fibrose rénale.
- **Du maalox** (oui, ce que vous prenez pour des douleurs gastriques), qui contient de l'hydroxyde d'aluminium et qui agit comme chélateur du phosphore.

L'insuffisance rénale s'accompagne souvent également d'hypertension. Laquelle dérange encore plus le fonctionnement rénal. Il est alors souvent prescrit un médicament hypotenseur de prise quotidienne.

Une diminution de la ration en sel NaCl ne change rien : contrairement à l'homme, le chat est insensible au sel quant à sa tension sanguine.

Dans le cadre d'une ration ménagère, voilà encore un extrait de plante à incorporer : l'olivier. Avec une action également hypoglycémiante et anti-infectieuse, elle s'insère très bien dans ce rôle de soutien d'une maladie compliquée.

INSUFFISANCE RÉNALE ET HYPERTENSION

Le rein est connecté au cerveau par des fibres nerveuses (système sympathique) qui cheminent le long de la colonne vertébrale. Lorsque le rein est défaillant ou que des circonstances particulières s'imposent (déshydratation, adrénaline de stress), il envoie un signal de détresse au cerveau, qui agit sur l'ensemble du système sympathique en augmentant la pression sanguine. Or, cette hypertension provoque au niveau des néphrons une rétention de sel et d'eau, ce qui entretient cette hypertension. C'est un cercle vicieux qui s'installe. D'où l'intérêt, à certains stades de la maladie, d'accompagner l'action diététique par des médicaments contre l'hypertension.

LES CHATS AYANT UNE INSUFFISANCE CARDIAQUE

Il s'agit de chats âgés avec généralement un tableau clinique complexe : hypertension, insuffisance rénale, parfois hyperthyroïdie ou diabète, ainsi que des affections inflammatoires (arthrose). Chez ces minets, même s'ils sont gras au niveau du conjonctif, on note une cachexie, une fonte des organes musculieux (dont le cœur lui-même) accompagnée d'anorexie : les animaux ne mangent pas, boivent peu et ne réagissent pas aux diverses sollicitations de maîtres désespérés.

Les différents tissus du corps, dont l'essentiel tissu nerveux, ne reçoivent plus leur quota sanguin de glucose et d'oxygène et des nécroses se développent ici et là, avec leur odeur caractéristique. Il est alors essentiel d'apporter une alimentation totalement adaptée à cette situation d'urgence : une appétence exceptionnelle (de la viande, des poissons gras) et des corps gras pour dispenser régulièrement un glucose sans faire monter l'insuline.

Les aliments existent, ils vous attendent chez votre vétérinaire. Avec des médicaments vasodilatateurs, des cardiotoniques et des appoints nutritifs adéquats (acides gras essentiels, érythropoïétine).

En cas de ration familiale, on sera très attentif à l'appétence et la digestivité des repas. Une recette adaptée sera par exemple l'omelette aux rillettes, accompagnée d'un peu de lest (courgettes) et d'huile de saumon.

LES CHATS ANXIEUX

Le chat citadin, entre ses quatre murs, tout comme le chat rural harcelé par des congénères, dans l'attente des maîtres absents jusqu'à pas d'heures, développe une anxiété génératrice de léchages compulsifs, de cystites interstitielles, et de bien d'autres affections au long terme. L'aliment à lui seul ne peut pas contrebalancer autant de puissants facteurs déstabilisants, mais il peut servir de support à des remèdes de phytothérapie efficaces : valériane, passiflore, houblon, et millepertuis.

Pensez à un régime dispensé en de multiples repas, entrecoupés de séquences de jeux et de conversations. Il faut essentiellement occuper minet et tous les dérivatifs seront les bienvenus.

LES CHATS ATTEINTS D'UNE TUMEUR CANCÉREUSE AVANCÉE

Les chats qui subissent l'agression d'un cancer, mais aussi parfois les conséquences de chimiothérapies éprouvantes, présentent fondamentalement des douleurs de la zone tumorale, mais aussi de manière diffuse, des troubles digestifs (vomissements, anorexie) et un amaigrissement.

Ces animaux, même jeunes, « se laissent aller » en s'isolant, en évitant le coin repas : ils maigrissent, consomment leurs propre substance (fonte du tissu gras, puis des muscles) et voient monter leur taux d'urée sanguine au travers d'une anémie latente.

La première des choses est de maîtriser la douleur, les vétérinaires sont désormais bien équipés pour cela.

Mieux, il apparaît que certains antalgiques, les « anti cox2 », ont également une action efficace pour retarder l'évolution des tumeurs, soit par des injections quotidiennes, soit par des prises orales si le chat les supporte.

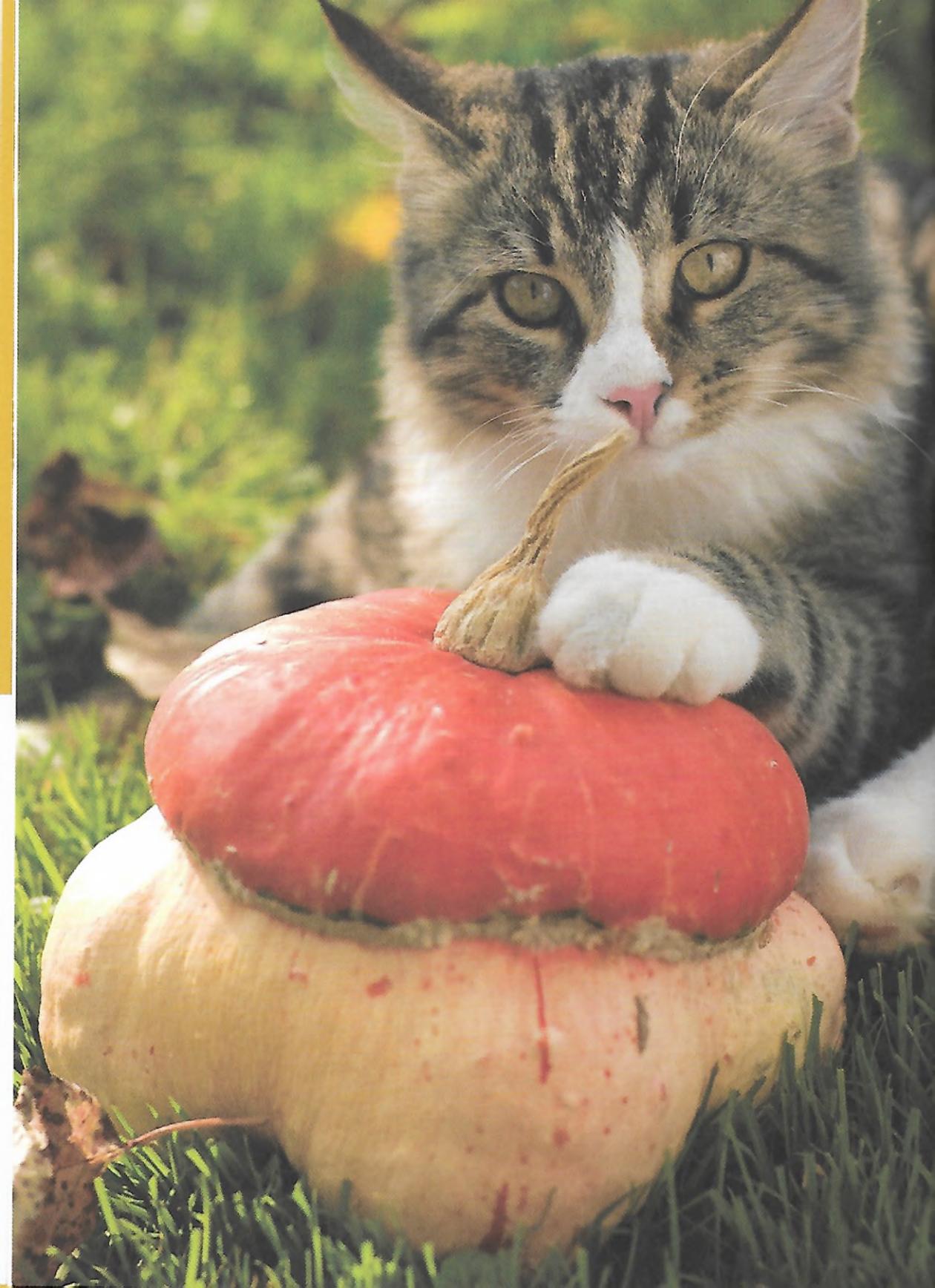
Ensuite, il faut absolument apporter à l'organisme malade sa ration énergétique, mais aussi le plus possible de substances nutritives d'appoint, comme des omega-3, des acides aminés majeurs et des antioxydants.

Le régime va donc respecter les faiblesses du chat malade : des aliments riches en protéines animales très digestes (blanc de poulet, chair de poisson maigre) cuisinées dans un fumet adapté (bouillon de poule ou de poisson), avec un peu de lest cellulosique (asperges, courgettes) et de l'huile de poisson rajoutée à froid. Le tout saupoudré de levure de bière, de complément probiotique, et amené à 35°.

Pas de sucres, pas d'amidon : la tumeur se nourrit de glucose, ce serait la première à en profiter.

Les repas sont présentés quatre fois par jour, avec une petite proportion de sa nourriture habituelle.

L'abreuvement sera encouragé, éventuellement imposé avec une pipette : eau de source et plasma marin hypertonique, 4 ml toutes les heures.



Les recettes maison personnalisées



La tendance est au « faites-le vous-même ».

Bricolage ? Vous pouvez refaire votre propre salon !

Automobile ? Faites votre vidange, changez vos plaquettes de frein !

Santé ? Vous pouvez brûler vos verrues tout seul, évaluer votre vision ou blanchir vos dents.

Un domaine à part : la diététique. En la matière, nous en sommes toujours au stade de vérités assénées (le cholestérol, le sel...), de régimes abrupts (hyper-protéinés, détox...), dictés par des sommités plus médiatiques que scientifiques.

Concernant nos compagnons, et particulièrement les chats, le savoir et les méthodes sont l'apanage de quatre grands fabricants d'aliments, incontournables fournisseurs de tous les circuits de distribution.

On a mis dans la tête des gens que nourrir les animaux, c'est un métier, et que l'alimentation familiale était source d'erreurs, de carences, constituait une action néfaste pour nos compagnons. C'est un peu gros, de la part de sociétés qui drainent des milliards, qui gèrent à les entendre des centaines de chercheurs, mais qui viennent d'admettre par exemple pour les chiens, s'être trompés pendant trente ans de 15 % sur les besoins énergétiques quotidiens... Rien que cela !

Il a fallu qu'un collège international de vétérinaires (WSAVA) tape du poing sur la table en 2010 pour que les fabricants acceptent de revoir leurs formules : moins de céréales et plus de viandes.

Mais on peut faire largement aussi bien à la maison...

L'alimentation familiale n'est pas une régression, c'est au contraire une avancée qui permet à chaque minet de recevoir une alimentation personnalisée, avec les ingrédients les plus sains et au prix le plus juste.

Les recettes et les conseils de ce livre vous donnent de bonnes bases pour avancer (déjà pour vous décomplexer, et vous donner envie...), mais votre vétérinaire est également à vos côtés pour évaluer les effets et corriger éventuellement les rations. Les fiches de préconsultation en fin d'ouvrage sont prévues pour une parfaite collaboration entre vous, votre chat, et votre vétérinaire.

En fin d'études vétérinaires, j'ai bûché ma thèse sur l'alimentation du renne. Cinq séjours en Finlande, le tourisme était aussi de la partie...

Lorsque j'en ai terminé le manuscrit, le prof de thèse m'a simplement dit : *« C'est très bien, mais il faudrait enrichir le sujet : faites-moi la comparaison du régime du renne avec celui de l'isard des Pyrénées ! »* Servez chaud ! C'était reparti pour un an ! J'ai donc démarré ma carrière vétérinaire avec une certaine indigestion... alimentaire. Mais les bases étaient là...

Et elles me furent bien utiles lorsque j'eus à gérer la conception et l'approvisionnement en tous types d'aliments pour chiens et chats au sein d'une jeune entreprise, en collaboration avec la mutuelle des enseignants.

Avec mon ami et associé Jacques Kessler, nous avons peu à peu créé toute une gamme d'aliments, depuis des spécialités à la

panse de bœuf (le top de la digestibilité !) jusqu'à des produits 100 % bio et 100 % vendéens, en passant par des croquettes au saumon norvégien qui suintaient (parfois un peu trop !) leurs oméga-3...

Une belle aventure où je me suis frotté aux difficultés de la diététique animale, mais aussi aux arcanes du marketing animalier...

Dans ma pratique vétérinaire et au contact de mes clients, j'ai pu observer cette constante contradiction : des sentiments très forts, un besoin de partager mille choses, instants ou activités avec son chat, mais une retenue tout aussi forte quand il s'agit de les nourrir, on s'en remet totalement au fabricant de croquettes, celles qui passaient si bien à la télévision...

Dans cet ouvrage, nous allons ensemble passer en revue des recettes que vous pourrez utiliser pour nourrir votre chat, et encore mieux s'ils sont plusieurs : pour quasiment le même temps de préparation, vous allez nourrir toute la troupe. Avec éventuellement des modifications mineures sur la formulation si vos chats ont des statuts médicaux différents.

Dans un premier temps, nous allons passer en revue les ingrédients à votre disposition, les compléments disponibles à intégrer pour renforcer les effets diététiques.

Puis, nous établirons le détail de recettes pour des aliments « de tous les jours », avec toujours ces critères à l'esprit : appétence, digestibilité, diététique, santé et économie. L'objectif : moins de 2 euros par chat et par jour...

Enfin, nous étudierons dix recettes de plats gourmands, qui raviront Minet mais que vous pourrez partager avec lui. Pour vous, quelques feuilles de salade en plus et trois gouttes de piment, pour lui un peu plus de gelée... Invitez même quelques amis, pourquoi pas avec leur chat, et préparez-vous à faire la fête autour des mêmes plats...

Ensemble, nous lançons le cat fooding...

LES INGRÉDIENTS

Nous sommes partis pour une activité sérieuse : l'alimentation raisonnée, mais gourmande, de votre chat. Pour les ingrédients, nous devons choisir la qualité la meilleure, au prix le plus intéressant. Avec une contrainte particulière : ces aliments doivent être disponibles tout au long de l'année pour ne pas chambouler une recette appréciée par Minet. Ce qui suppose un recours aux produits surgelés : légumes déjà pelés, parfois précuits, poissons aux filets levés, blancs de poulets calibrés, ce sont des ingrédients de qualité qui font gagner du temps, à des prix très intéressants si l'on sait acheter. De plus, il y a toujours une promotion qui traîne, et qui vous donne envie de tenter une nouvelle recette.

Mais votre boucher, votre poissonnier, votre primeur, pourront bien sûr participer à la fête. N'hésitez pas à leur dire que vous allez cuisiner pour Minet, vous serez étonnés des réactions, et des cadeaux qui vous seront accordés...

Les viandes

Elles constituent la base de l'aliment d'un carnivore.

Pour des repas familiaux, nous choisirons des viandes maigres, faciles à se procurer (surgelés ou bien boucher du voisinage), et si possible de même origine.

Attention : même « maigres », les viandes contiennent des lipides, en quantités très inégales selon l'espèce et selon le morceau. Les meilleurs morceaux sont les viandes dévolues aux pot-au-feu et autres mitonnades : bourguignon et joue de boeuf.

Les abats sont nettement moins caloriques que la viande, mais il faut en limiter la teneur à 10 % de l'aliment. Le foie est un nutriment remarquable par la qualité de ses protéines et sa richesse en vitamines et oligoéléments. Mais il se conserve mal, il est trop riche en vitamine A pour constituer un ingrédient quotidien.

Les viandes de volailles sont également très disparates (voir tableau page 76). Il est très difficile de connaître lors de l'achat leur teneur en graisse.

Un morceau de choix : le gésier. Nature ou confit (déjà précuit), c'est un muscle puissant et fibreux qui impose au chat une mastication appliquée. Tant mieux pour sa denture...

VIANDE ROUGE, VIANDE BLANCHE ?

Toutes les viandes, de même que les filets de poissons, sont constituées de tissu musculaire. Avec une composition équivalente.

La viande rouge (ruminants adultes, palmipèdes, équidés, thon) contient plus de molécules de fer, c'est la seule différence.

Les viandes présentent également de grandes disparités dans leur teneur en corps gras : les ruminants adultes les incorporent dans le muscle (viande persillée), les oiseaux plutôt sous la peau ou dans le foie.

Les œufs

Ils présentent deux composants très différents :

- **Le blanc**, une protéine pure (albumine) peu digeste surtout lorsqu'elle manque de cuisson.
- **Le jaune**, une lipoprotéine succulente pour le chat, même à l'état cru.

En mélange, ou accompagné de crème ou de bouillon, l'œuf constitue un liant très appétent, et avec de la chapelure ou des flocons de pomme de terre, il permet d'enrober des aliments friables pour constituer des croquettes (de viandes, de poissons ou de légumes).

Les produits de la mer

Là encore, il y a une grande disparité dans leur teneur en graisse, et dans la qualité de ces lipides. Les poissons des mers froides ont une teneur en oméga-3 augmentée, mais il faut se garder d'incorporer trop de ces chairs grasses dans une ration (pas plus de 20 %), qui risque alors le rancissement.

Deux poissons opposés :

- **La raie** est l'archétype du poisson maigre, mais très riche en protéines. Économique à l'achat et dépourvue d'arêtes, la raie se prête facilement à de nombreuses recettes, le chat l'adore. Mais il lui faut un complément gras (bouillon incorporé à la gélatine, le régal de Minet).

- **La sardine** (10 fois plus de corps gras) est naturellement succulente, mais il lui faut un accompagnement de lest (haricots, courgette, potiron) pour équilibrer la ration.

Les moules, qu'on achète toutes décortiquées et précuites à l'état de surgelés, constituent également une excellente source protéique, digeste et facile à incorporer dans des préparations pour chats. On en mangerait ? Ne vous gênez pas, et Minet ne vous en voudra pas pour autant.

Les calamars sont d'un intérêt moyen sur le plan nutritif, mais ils sont économiques (têtes et tentacules surgelés) et bien cuisinés, ils séduiront Minet. D'autant qu'ils sont très fermes à la mastication, et permettent un nettoyage efficace de l'émail dentaire.

Les produits lactés

Le chat en aime naturellement la saveur acidulée, mais peut y être sensible au plan digestif. C'est tout l'intérêt de choisir le yaourt, puisque le lactose y a été transformé par des bactéries. On peut l'incorporer sans crainte dans de nombreuses recettes pour apporter à la fois du goût, un surplus minéral, et des qualités de liant lorsque mélangé à des œufs.

Les légumes frais

On pourra avantageusement utiliser des produits déjà travaillés (pelés, voire précuits) sous forme de surgelés. On peut les utiliser à la demande, ainsi on ne jette rien. Et ainsi cuisiner des légumes que jamais vous n'auriez l'idée de donner à votre minet : artichauts, aubergines, champignons de Paris, salsifis...

Le chat adore trouver dans sa ration des morceaux à saisir et à mastiquer, cela s'applique également aux légumes qu'on servira profitablement sous forme croquante.

Les légumes secs

Sous cette dénomination, il y a en fait deux catégories de nutriments :

- **Les céréales**, systématiquement incorporées dans les aliments industriels, en particulier dans les croquettes. En rations familiales, on utilise plutôt le riz à cuire (à bien cuire, transformation de l'amidon oblige), le boulgour qui plaît au chat pour son petit goût de noisette, voire la semoule de blé ou de maïs (polenta). Ne pas dépasser les 25 %, ou alors vraiment exceptionnellement pour respecter une recette (ex : les riz des sushis/makis).

Dans cette catégorie, on place également les pâtes, à cuire également nettement plus que pour notre goût : le chat peut aimer des coquillettes « al dente » pour mieux les mâcher, mais il les digérera moins bien.

- Les légumineuses. Lentilles, pois chiches ou pois cassés

sont de retour dans la nutrition moderne. Leurs protéines sont incomplètes (ce fameux manque de taurine...), mais avec une cuisson correcte, elles présentent une bonne digestibilité, avec juste ce qu'il faut de lipides de qualité.

Les légumes secs sont chez l'homme souvent consommés sous forme de graines germées, avec l'amidon entièrement lysé et transformé en nutriments de grande qualité (sucres et pectine, acides gras, et jusqu'à 25 % de protéines). Mais pour le chat, elles présentent un goût de moisi qui les fait caler devant l'assiette. On peut néanmoins les préparer avec du jaune d'œuf et de la crème, cuisson au bain-marie pour les servir « à température »...

Les dérivés de céréales

On entend par là les produits de boulangerie, dont les levures digèrent les sucres (fermentation) et distendent les grosses molécules de gluten. Le pain par lui-même est un nutriment de qualité, en ce sens qu'il n'est pas gras, et qu'il a subi des transformations chimiques que l'organisme n'aura plus à effectuer.

En particulier, on peut garder les restes de pain sec et les broyer pour obtenir une chapelure qui régalerait Minet, soit en incorporation dans un plat, soit avec du jaune d'œuf pour paner des légumes (hachis de blettes et de jambon, par exemple).

Il faut par contre se méfier des produits de pâtisserie qui incorporent énormément de margarine (et un peu de beurre), ce qui en fait des nutriments complètement déséquilibrés. Un petit beurre par jour, c'est au moins 30 g de gras accumulés par Minet dans le mois, soit 250 g dans l'année...

LES NUTRIMENTS NOCIFS

Il y a beaucoup de peurs irraisonnées ou d'anecdotes dramatisées qui courent sur Internet.

Essayons de faire le tri :

L'ennemi bien identifié est le **chocolat noir**, donc le cacao qui contient de la théobromine. Cette xanthine est un excitant qui provoque des nausées et des convulsions à partir de 7 grammes par kilo de chat, soit un quart de tablette pour un chat. L'intoxication est très rare chez le chat, on la remarque surtout chez le chiot touche-à-tout.

L'ail, les oignons et les échalotes... Il est vrai qu'à l'état cru, ces végétaux contiennent des molécules (N-propyl-disulfures) d'action hémolytique à forte dose, ou génératrices de spasmes intestinaux. Par bonheur, leur goût soufré retient les chats de les ingérer avant cuisson.

Une fois cuisinées, ces plantes apportent une saveur universellement partagée, y compris chez les minets. **Par précaution, dans nos recettes, nous éliminerons toute la pulpe de ces aromates après qu'ils ont donné leurs bienfaits culinaires.** Précisons au passage que dans les pays anglo-saxons, l'ail séché est utilisé comme vermifuge chez des millions de chatons et de chiots, sans aucune nocivité constatée...

À éviter également : l'avocat cru, les solanacées (pommes de terre et tomates crues), le blanc d'œuf cru, les épinards ou l'oseille chez les chats sensibles aux calculs urinaires.

Sans être nocifs, les fromages sont parfois utilisés à haute dose « pour apporter du calcium ». En fait, ils gavent de lipides le minet, qui devient plus rond qu'un fromage d'Edam...

LES COMPLÉMENTS D'ÉQUILIBRE

Dans les aliments industriels, ils sont incorporés au milligramme près en fonction de la formulation et de l'origine des nutriments. Il y a souvent bien des choses à « recalculer » pour équilibrer les rations.

Dans les aliments faits maison, avec des ingrédients frais ou d'origine fiable, on les utilisera également, mais surtout « au cas où », ou bien pour arriver à l'excellence en matière d'acides gras et de vitamines.

Il s'agit de :

- **L'huile de table**, on choisira plutôt l'huile de **colza**, nettement supérieure aux autres huiles végétales dans sa formulation d'acides gras insaturés.

- **La levure sèche**, riche en protéines et en vitamines B, mais aussi formidable ingrédient d'appétence pour des plats médiocres, ou bien pour « faire passer le goût » d'un remède incorporé à l'aliment.

- **Le complément minéral vitaminé**, qui est là pour arrondir les angles dans les apports entre le calcium, le phosphore et le magnésium.

CHIFFRER SES BESOINS POUR ÉTABLIR SA RATION

Les besoins énergétiques réels du chat sont fonction de trois facteurs :

- **Le poids optimal du chat**, c'est-à-dire le poids qu'il aurait dans sa meilleure forme physiologique (ex : pour un chat siamois « un peu enveloppé » de 4,5 kg, le poids optimal raisonnable est de 3,8 kg).

- **Un facteur d'activité** : un chat qui ne sort pas, qui n'a pas d'activité physique, dépense moins d'énergie, on peut lui retirer 15 % en apports alimentaires.

- **Un facteur de statut physiologique.** Les chats (mâles ou femelles) stérilisés ont un fonctionnement physiologique différent, on doit les limiter de 10 à 15 %.

Ainsi, par rapport à un chat entier et actif, un chat castré et sédentaire devrait avoir une ration diminuée de 25 %.

Il faut également intégrer des critères de pathologie du chat. Un chat cancéreux, un chat diabétique ou hyperthyroïdien seront nourris spécifiquement, non seulement sur un plan énergétique, mais au niveau du choix des nutriments (voir plus haut, et surtout, voir votre vétérinaire pour évaluer des besoins qui peuvent évoluer en même temps que la maladie).

Chez les chiens, il y a également des spécificités raciales.

Chez le chat, à part le sphinx qui, sans pelage, a de grosses déperditions caloriques, on peut dresser un tableau qui correspond à tous :

Poids optimal du chat actif (kg)	Besoin énergétique (kcaj/jour)
2	140
2,5	175
3	210
3,5	245
4	280
4,5	315
5	350
6	420
7	490
8	560

(source : www.cuisine-a-crocs.com)

Les aliments industriels, dont la formule est (en principe) stable d'une fabrication à l'autre, annoncent sur la fiche technique leurs performances énergétiques.

Ce chiffre n'est pas forcément apparent sur l'étiquette, la fiche technique est souvent sur un document à part.

Sous le nom de « densité énergétique », c'est l'apport en kcal pour 100 grammes de cet aliment.

Le besoin en cet aliment est le rapport entre le besoin énergétique du chat, et la densité énergétique de l'aliment. Certains fabricants emploient plutôt le terme d'« énergie métabolisable », au lieu de densité énergétique.

Exemple :

Soit un aliment sec (croquettes) dont la densité énergétique annoncée est de 300 kcal/100 g d'aliment.

Un chat castré, mais actif, dont le poids optimal est de 4 kg, devrait se voir proposer comme ration alimentaire :

Besoin énergétique, soit 280 (pour un chat de 4kg) x 85 % (puisque'il est castré) = 238 calories.

Et comme la densité énergétique est de, pour cet aliment, 3 kcal/gramme, on obtient la quantité quotidienne de la ration en divisant 238 (les besoins) par 3 (densité énergétique), on obtient alors 86,4 grammes, à distribuer sur 24 heures.

Dans le cas des aliments humides, la densité énergétique est bien sûr nettement plus basse, entre 75 et 90 kcal/100 grammes d'aliment. Il existe des aliments « à objectif diététique » dont les valeurs sont encore plus écartées : 57 kcal/100 g pour tel aliment allégé à objectif d'amaigrissement, jusqu'à 108 kcal/100 g pour un aliment en boîte destiné aux animaux convalescents après une opération ou une maladie éprouvante.

COMMENT LES NUTRITIONNISTES SE SONT TROMPÉS PENDANT DES LUSTRES ?

Si les vétérinaires ont réagi les premiers (colloque WSAVA), les médecins eux aussi ont fait leurs comptes, plus récemment (colloque en février 2013 de l'American Association for the Advancement of Sciences), pour que l'on revoie entièrement notre manière d'évaluer la capacité énergétique d'un aliment : depuis plus d'un siècle, les nutriments sont classés selon leur famille chimique, avec pour chacun un potentiel énergétique. Et lorsqu'on considère un repas (pour l'homme) ou une ration chez l'animal, on fait une addition des apports respectifs de chaque ingrédient, et l'on parvient à un total, qui est la valeur énergétique de cette ration.

Mais c'est oublier tout le processus d'élaboration des rations, le chauffage, les réactions enzymatiques, les interactions entre nutriments... tout ce processus en fait a coûté de l'énergie qui n'est pas comptabilisée et pourtant qui peut dépasser les 15 % d'une ration, en fait 15 % de trop !

De même, l'action des bactéries de l'intestin n'est pas non plus prise en compte, on a en particulier détecté des bactéries qui « poussent à l'obésité » en améliorant drastiquement le rendement digestif.

Ainsi, nous sommes actuellement à la croisée des chemins dans l'évaluation des aliments.

Mais il y a aussi un facteur qui échappe au calcul usuel de la ration, c'est le plaisir. Plaisir de flairer, de goûter, de partager...

Ce plaisir, à vous de l'apporter grâce à des recettes simples et goûteuses, celles de cet ouvrage...

Quand on cuisine soi-même l'aliment de son chat, il est bien délicat de connaître la densité énergétique de sa recette.

Certaines données sont floues : telle viande de bœuf contient-elle 12 ou 20 % de gras ? Selon la manière dont j'ai rincé le riz, il peut y avoir un écart de 5 % sur l'amidon de la ration... Le mode de cuisson, les interactions entre ingrédients peuvent également faire varier la capacité énergétique de votre préparation.

EST-CE SI GRAVE ? FAUT-IL CONNAÎTRE AU GRAMME PRÈS CES VALEURS QUI CARACTÉRISENT UN ALIMENT ?

C'est sans doute pratique pour pouvoir comparer différents aliments industriels.

Mais l'on s'aperçoit alors que derrière la rigueur de leurs chiffres, ces fabricants ont des idées plus floues sur le régime lui-même des minets : dans sa thèse vétérinaire (ENVA 2006) sur « Le traitement nutritionnel de l'obésité chez le chat et le chien », ma consœur Stéphanie Cassan a noté des dysfonctionnements qui font frémir : *« Tout d'abord, nous n'observons pas systématiquement une adéquation entre les recommandations des fabricants et celles empruntées à la littérature, que ce soit pour le chien ou pour le chat. Les écarts entre elles dépassent parfois 50 %, que ce soit en énergie allouée ou en qualité d'aliment proposée. Cela veut dire qu'un animal obèse peut recevoir selon les fabricants deux fois plus d'énergie que la littérature le conseille. (...) Les recommandations énergétiques pour l'amaigrissement sont d'ailleurs très hétérogènes entre fabricants, et parfois entre sec et humide chez un même fabricant. (...) Ainsi, le changement d'une marque d'aliment pour une autre, en suivant la recommandation quantitative de chaque fabricant peut induire une variation d'apport énergétique de 30 % ! (...) Enfin, les*

recommandations énergétiques ou quantitatives proposées par les fabricants ne tiennent pas compte des particularités physiologiques et médicales des animaux nourris. Elles sont le plus souvent les mêmes que l'animal soit jeune ou vieux, récemment obèse ou atteint de longue date d'obésité morbide, elles ne distinguent pas les animaux stérilisés ou sédentaires... »

Nous arrêtons là cette litanie de reproches.

Trop de fabricants, sous des abords scientifiques, servent d'exutoires pour les sous-produits de l'industrie agroalimentaire, lots de céréales non panifiables, viandes scléreuses, abats selon la saison, soja transgénique...

La récente affaire de la viande de cheval mêlée à des plats préparés dans toute l'Europe montre que les apports de nutriments industriels sont assez aléatoires.

Dans de telles conditions, les chiffres concernant la valeur énergétique des aliments n'ont que peu d'intérêt.

Il faut revenir au bon sens :

1 - un bon aliment est d'abord un aliment apprécié par Minet.

Il s'en régale d'un jour sur l'autre car il y trouve son compte au niveau gustatif comme dans son confort digestif.

2 - un bon aliment est entièrement digéré. Il n'entraîne ni vomissements ni dysfonctionnements intestinaux (douleur, constipation, diarrhée).

3 - un bon aliment n'est pas figé : il est susceptible de variations mesurées en fonction de la saison, des approvisionnements, des goûts partagés de plusieurs chats, tout en gardant sa recette globale.

4 - un bon aliment parvient à rassasier le minet, à calmer sa faim ou son désir de grignoter, sans le faire grossir.

5 - un bon aliment se remarque au niveau du pelage, et du dynamisme du chat.

Voilà les vrais critères de qualité pour un aliment. Et tout ceci n'est pas indiqué sur une boîte ou sur un sac de croquettes, c'est le chat lui-même qui vous le signifie en page 141.

LES GRANDS PRINCIPES DIÉTÉTIQUES

Nous suivons ici **les préceptes du Pr Roger Wolter**, de la chaire de nutrition de l'École d'Alfort, avec lequel j'ai collaboré lors de mes pérégrinations en Croquettistan...

Préceptes selon lesquels une préparation familiale pour chat doit suivre l'équilibre 5-2-2-1 (non, ce n'est pas une tactique d'entraîneur de foot...) avec respectivement :

- **5 parties de viande maigre ou d'abats. Ou bien encore de chair de poisson ou de mollusques.**
- **2 parties de riz ou de céréales (boullgour, semoule).**
- **2 parties de légumes verts (haricots, asperges, courgettes).**
- **1 partie de complément d'équilibre, qui comprend essentiellement de la levure de bière, des acides gras essentiels, et des compléments minéro-vitaminiques.**

Si l'on incorpore des légumineuses (lentilles, pois chiches), on en déduit autant de la ration, à parts égales de la viande et des céréales. Exemple : si l'on incorpore 40 grammes de lentilles, on déduit 20 grammes de viande et 20 grammes de riz.

Le lait et les oeufs sont comptés dans la catégorie « viande »

La gélatine, qu'on retrouvera dans bien des recettes, en particulier pour cuisiner des terrines, n'apporte que ce qu'on lui a rajouté, à savoir des fumets ou du gras dispersible, soit la catégorie « complément ».

Ce type de recette, parfaitement équilibrée et digeste, pourra être servie en trois repas, à raison de 150 grammes par jour pour un chat adulte, avec les correctifs expliqués en page 141.

Primum non nocere, d'abord ne pas nuire.

Ce principe médical devrait être appliqué à la diététique. On s'efforce avant tout de proposer au minet les meilleurs ingrédients, dans les meilleures proportions.

Ensuite, on en observe les résultats. Résultats immédiats (l'appétence, la digestibilité), puis résultats différés (fidélité du chat à cette recette, poids du chat, état du pelage, entrain du minet).

Pour cela, notre Maître Capello s'appelle la balance. Une balance de cuisine pour chats de moins de 4 kg, un pèse-bébé au-delà, mais un instrument précis qu'on utilisera au moins deux fois par semaine dans le cas d'un régime d'amaigrissement.

LES COMPLÉMENTS DIÉTÉTIQUES ET THÉRAPEUTIQUES

Incorporer des remèdes dans la ration c'est bien pratique, car la comédie de la prise orale d'un sirop ou de comprimés n'est pas à la portée de tout le monde. Globalement, plus de 60 % des traitements prescrits par le vétérinaire ne sont pas suivis jusqu'au bout...

Le fait de préparer la ration en famille donne des facilités pour dissimuler le remède, en particulier dans la gélatine dont le chat raffole.

Mais il y a un mais...

- **Certains remèdes sont âcres ou amers**, ils ne passeront pas. C'est le cas d'anti-infectieux chimiques ou de certains extraits de plantes.

- **Si le plat est cuisiné à plus de 50°**, une bonne partie des principes médicinaux se trouve inactivée.
- **Le remède**, une fois incorporé dans la ration, s'hydrate et sa formule peut évoluer chimiquement, son efficacité avec.

Nous serons donc conduits à incorporer ces ingrédients dans la dernière partie de la préparation, lorsque le plat refroidit, avec des « amuse-bouche », comme une gelée aromatisée, afin d'en faire passer le goût.

Nous allons dresser une liste d'ingrédients ou de compléments, dont certains sont indispensables pour tous les minets, d'autres à incorporer dans certaines situations, ou avec un objectif diététique très précis.

Concernant les préparations végétales, on utilisera des produits dont on est sûr des qualités premières (méthode de culture, mode de récolte et d'extraction), mais qui ne seront pas refusés par Minet. Et chaque chat aura sa propre appréciation, par exemple du goût de la gentiane, de l'odeur du cassis...

Concernant la qualité, j'ai pu apprécier l'efficacité et la simplicité d'utilisation des « extraits de plantes standardisés », qui ne contiennent pas d'alcool et qui se conservent très bien dans une glycérine très stable. Ils sont réalisés sur plantes fraîches, à basse température, ce qui permet de prélever l'ensemble des éléments actifs (totum), et de les préserver.

Ces extraits (laboratoire Wamine) sont disponibles chez votre vétérinaire sous forme de flacons de 500 ml, dont il peut vous détailler les quantités utiles, et même faire des mélanges (exemple, pour un chat anxieux qui se lèche et s'arrache les poils : extraits de bardane et de passiflore, voire de cassis, dans le même flacon).

POURQUOI LES PLANTES NOUS SOIGNENT-ELLES ?

Les plantes sont arrivées sur terre bien avant nous, elles ont connu de nombreuses vicissitudes climatiques ou biologiques : celles qui ont survécu sont les plus robustes, mais aussi celles qui ont su le mieux se défendre.

En particulier celles qui, à partir des sucres de la photosynthèse, ont su produire des substances antioxydantes (caroténoïdes) ou des molécules de défense qui mettent à mal les bactéries (phénols, aldéhydes) ou les herbivores de tous types, des insectes aux mammifères (tannins, alcaloïdes). Souvent, il s'agit de déchets métaboliques « inutiles » que la cellule accumule, mais qui s'avèrent très actifs dans un domaine donné : l'évolution va alors garder cette capacité qui est un « plus » pour l'espèce.

Tous ces composés forment des familles, et sont édifiés par les plantes selon des cascades métaboliques souvent aléatoires, selon le sol, la saison, le mode de culture.

Il est logique que toutes ces substances puissantes aient un réel effet thérapeutique pour des besoins biologiques équivalents (pour leur effet antiparasitaire, antioxydant, ou antiviral par exemple).

L'industrie pharmaceutique est sans cesse à la recherche des molécules les plus actives pour les obtenir à moindre coût par synthèse. Mais l'effet thérapeutique optimal est généralement obtenu avec le « totum » de la plante, c'est-à-dire l'ensemble des composants (des dizaines de molécules, toutes cousines). C'est ce « totum » qui est disponible dans les extraits fluides glycéринés.

Ils sont faciles à doser : comptez 2 à 3 ml par jour et par chat, à répartir dans les repas.

Si vous préparez une terrine qui lui fera douze repas, vous intégrez 12 à 18 ml dans la préparation, en principe dans la gelée au moment de la verser.

Le « défaut » de ces extraits glycélinés, est que justement ils contiennent les principes végétaux « dans leur jus », c'est-à-dire avec toute la puissance des saveurs mélangées de leurs constituants.

On prendra soin d'incorporer ces remèdes dans un des éléments les plus goûteux de la ration, mais sans risquer de gâcher l'ensemble du repas si Minet nous joue les délicats.

Si vous choisissez l'option « terrine », le bon moyen sera d'incorporer les extraits végétaux dans la gelée bien imprégnée d'un fumet délicieux. Attendez juste le moment où elle commence à se figer : on se situe alors à moins de 50°, température qui respecte l'intégrité des principes actifs, touillez pour bien mélanger, et versez : la gelée va entourer les ingrédients de la terrine, le chat pourra la déguster à part.

Si votre chat « cale » sur ces extraits glycélinés, vous pourrez vous rabattre sur d'autres présentations de végétaux qui généralement présentent moins de goût.

Les teintures mères présentent peu de saveur, mais ont pour excipient l'alcool. Est-ce autorisé pour les chats ? La méfiance est de rigueur : ces teintures mères sont préparées par macération du végétal pendant trois semaines dans de l'alcool à 90°, ramené à 45° pour la présentation en tant que remède. Mais 45°, ce n'est pas rien. Même pour l'homme, cela représente 0,4 g d'éthanol par unité de prise (40 gouttes), et les teintures mères sont formellement déconseillées aux moins de 12 ans (source ANSAM).

Pour nos minets, on peut vite atteindre des doses quasi toxiques à court terme et hépato-toxiques à long terme. Alors on s'abstient.

Les comprimés sécables peuvent être réduits en poudre pour être incorporés à la préparation. Le goût du végétal comme de l'excipient constitue une surprise : qu'en pense le chat ? Faites des essais sur de petites portions avant d'administrer le produit dans toute la ration.

Les gélules sont à déconditionner, leur contenu est à mélanger en tenant compte du nombre de portions que vous comptez servir avec une même préparation. Cinq portions, huit portions ? Cela fait autant de doses à intégrer dans l'ensemble de la préparation. Certains remèdes phyto en gélules ou en comprimés sont disponibles chez votre vétérinaire, ils sont de bonne qualité. Ce qui n'est pas forcément le cas de ces « compléments alimentaires » qui fleurissent actuellement en parapharmacie.

LES REMÈDES DE PHYTOTHÉRAPIE

L'artichaut

Le chat peut le consommer comme légume, sous forme de fonds d'artichauts, en particulier dans des terrines car il ne « rend » pas son eau et son goût est neutre.

C'est un nutriment à faible apport énergétique (40 kcal/100 g), riche en minéraux, particulièrement en potassium (attention pour le chat insuffisant rénal), et qui joue un rôle intéressant d'alcalinisant du bol digestif.

Mais en phytothérapie, c'est de la feuille qu'on extrait les principes actifs. La cynarine (polyphénol), comme les flavonoïdes qu'elle contient, augmente la production de bile.

Ce qui permet une amélioration de nombreux symptômes gastro-intestinaux (ballonnements, douleurs, constipation).

Les principes naturels de l'artichaut présentent également une activité hépato-protectrice, stimulante de la glycogénèse, et diurétique.

C'est intéressant dans tous les cas où il faut éliminer des toxines ou des médicaments (virose, abcès, anesthésie, traitements divers).

L'aubépine

Ce petit arbuste des haies, à l'odeur agréable, nous offre au printemps des fleurs blanches riches en flavonoïdes, en phénols et en acides triterpéniques très intéressants par leurs effets sur le cœur et le cerveau.

Ils sont en effet cardio-toniques, et on peut les utiliser chez le chat à partir de 8/10 ans pour des débuts d'insuffisance cardiaque (stade I et II) : le cœur bat alors moins vite, mais plus régulièrement, il « s'use moins ».

Mais au niveau du cerveau, on peut compter sur cette plante pour une action sédative, anxiolytique qui convient aux chats perturbés, nerveux, agressifs ou malpropres. Pour accentuer son action, on peut l'accompagner d'extraits de passiflore (voir plus loin).

La bardane

Autrefois appelée « herbe aux teigneux » (la « teigne » étant alors à prendre au sens large, comme une dermatose chronique), cette plante vivace à larges feuilles (même famille que l'artichaut) a de tout temps été utilisée pour ses vertus à soulager des problèmes cutanés. Sa racine contient en effet de nombreux principes (polyosides, phénols, acides, alcools, lactones, etc.) qui ont une activité rapide et multiple sur les dermatoses : anti-infectieuse et antifongique, donc intéressante pour les plaies surinfectées ou certaines otites chroniques, antiprurigineuse donc adaptée à tous types de démangeaisons (allergies, surcharges métaboliques, léchages compulsifs).

La bardane permet également des actions secondaires car elle est normoglycémiante (faux diabètes dus aux contraceptions hormonales ou aux traitements corticoïdes) et hépatoprotectrice.

La busserole

Cet arbrisseau vivace présente des feuilles épaisses, brillantes de par leur protection cireuse, et se plaît dans les zones marécageuses. D'où sa propension à gérer l'eau du corps ?

On utilise les substances tirées de la feuille (hétérosides phénoliques, tannins galliques, flavonoïdes, triterpènes) pour leurs propriétés presque entièrement dédiées à gérer la circulation et l'intégrité des liquides du corps. Les tannins apportent au sang leurs propriétés antihémorragiques, les flavonoïdes augmentent l'élimination rénale de l'eau, qui emporte avec elle l'urée et les toxines du sang, mais l'action principale est antiseptique et décongestionnante pour l'ensemble des voies urinaires. La busserole est à ce titre chez le chat un remède majeur des affections du bas appareil urinaire : cystites et urétrites, avec ou sans calculs, sont soulagées, contenues, voire guéries si une bonne hygiène alimentaire est instituée (voir page 118).

Le cassis

Nous connaissons le cassis par ses baies violettes : confitures, gelées, glaces, kirs... Mais c'est dans la feuille que se situent les substances qui nous intéressent pour le chat : flavonoïdes, dont les épicatecols (antioxydants qu'on retrouve dans la vigne et le thé), les pigments anthocyanidiques anti-inflammatoires, ainsi que divers tannins, phénols, et acides alcools.

Les extraits de cassis ont un goût douçâtre qui ne déplaît pas aux minets, c'est une grande qualité.

Ils ont un effet anti-inflammatoire (action sur la synthèse des prostaglandines) très rapide et permettent de traiter tout un éventail d'affections inflammatoires de la peau (allergies, plaies de léchage), des muqueuses (conjonctivites, gingivites, cystites), des cartilages, ou des viscères (entérites chroniques).

Mais le cassis, en phytothérapie, apporte également une action « coup de fouet » par son activité antioxydante, analgésique et diurétique.

Le cassis est un remède « à tout soigner », qu'on donne spécifiquement pour des rhumatismes, des à-coups infectieux, ou en appoint d'autres remèdes pour des inflammations ou des troubles rénaux.

La mélisse

Cette plante vivace appartient aux labiées, une famille qui compte également des plantes puissantes comme la menthe, la sauge, le romarin. Ou comme le thym et la lavande, si puissantes qu'on ne les utilise qu'en tisanes ou par leurs huiles essentielles.

La mélisse, elle, s'utilise en tisane ou en extraits totaux conservés dans la glycérine.

Attention : l'« eau de mélisse », vieux remède par ailleurs efficace comme calmant digestif et nerveux, est un mélange de nombreuses plantes aromatiques dans un excipient alcoolisé. Elle ne convient pas à votre minet.

En phytothérapie, on utilise les extraits de la feuille, riches en aldéhydes (citral, citronellal), en terpènes, en phénols (acide rosmarinique), en tannins et en flavonoïdes.

Les effets pharmacologiques se focalisent sur l'estomac et l'intestin (elle soulage les douleurs, les crispations, les ulcères), mais aussi sur les sensations nerveuses, par une action analgésique périphérique (au niveau des récepteurs de la douleur) et une action hypnotique (sommeil plus rapide et plus profond).

Chez le chat, cette plante douçâtre peut se mêler à l'aliment pour améliorer la digestion et gérer des tensions nerveuses (anxiété), avec possibilité de traitement conjoint à base de passiflore.

L'olivier

Si son huile nous régale dans de nombreux plats, l'olivier sait aussi nous soigner à travers ses feuilles.

L'extrait d'olivier présente des propriétés antihypertensives et hypoglycémiantes. Chez le chat, il est utile dans le cas des chats bien enveloppés, qui vers 10 ans glissent doucement vers le diabète et l'insuffisance rénale. En doublette avec le cassis, l'olivier constitue un remède complet pour soulager les chats vieillissants.

La passiflore

Cette plante rapportée du Pérou par les Espagnols a longtemps constitué une panacée pour réguler les troubles nerveux, tant en « hyper » (hyperactivité, hypertension, sommeil difficile) qu'en « hypo » (asthénie, anxiété, dépression). Elle contient des alcaloïdes (harmane), des flavonoïdes, du maltol, des tannins et divers composés du catéchol.

Ce qui lui confère des propriétés très marquées sur le système neuromusculaire : sédative, anxiolytique et analgésique, elle gère également les spasmes et les convulsions. Au niveau cardiaque, c'est un remède qui ralentit et renforce les mouvements du cœur. Chez le chat, c'est un bon remède pour calmer les sujets toujours aux aguets, hyperactifs jusqu'à se lécher convulsivement. En appoint de la bardane ou de la mélisse.

La piloselle

Cette petite plante herbacée se remarque dans les prés qu'elle colonise : autour d'elle, les autres végétaux sont intoxiqués et ne s'approchent pas. Une telle plante a sûrement des effets thérapeutiques ! D'autant qu'elle est de la famille des astéracées, comme le chardon ou le pissenlit.

En effet, elle produit de nombreuses substances phénoliques, dont l'ombelliférone, puissant bactériostatique qui dévaste les colonies

bactériennes des plantes qui s'approchent de trop près, mais aussi des flavonoïdes d'action diurétique.

La piloselle est donc tout indiquée pour soigner des infections digestives ou urinaires.

Chez le chat, les urines sont naturellement très concentrées, et les bactéries ont du mal à s'y développer. Sauf chez les vieux chats insuffisants urinaires qui « urinent de l'eau » et qui présentent de surcroît des inflammations prostatiques ou vésicales.

La piloselle apparaît alors comme un remède actif qui favorise l'élimination de l'urée tout en contrôlant la flore bactérienne. Elle a également une action spasmolytique, et soulage les douleurs urétrales. C'est un excellent appoint pour la busserole, qui présente un effet décongestionnant plus marqué.

La reine des prés

Cette petite plante herbacée fréquente les jardins et les bords de chemins. Ce sont ses petites fleurs blanches qui contiennent des flavonoïdes, des phénols, parmi lesquels des composés originaux, les salicosides. Ces salicosides sont digérés sans problème, mais ils se transforment dans l'intestin en acide salicylique : c'est de l'aspirine naturelle.

Avec la reine des prés, on peut donc agir sans effets secondaires sur les rhumatismes, les douleurs d'arthrose que le chat subit, mais ne montre pas, à partir de sa dixième année. Si Minet hésite à sauter sur son radiateur favori, s'il laisse quelques pipis à côté de sa caisse, si vous le trouvez indolent tout en gardant son appétit, tentez une cure de reine des prés (qu'on peut accompagner par le cassis), vous risquez d'être heureusement surpris.

Attention, il s'agit d'une plante aux effets puissants, également au niveau de la fluidité du sang. Demandez son avis à votre vétérinaire.

La valériane

La valériane vient du latin *valere*, qui signifie « être en bonne santé ». Elle supporte également le sobriquet d'« herbe à chats ». Il s'agit donc d'une plante qui nous intéresse !

Cette grande plante vivace dégage une odeur caractéristique qui, comme la cataire, attire les chats. C'est dans sa racine que s'accumulent des acides terpéniques (dont l'acide valérénique), des valépotriates, et des flavonoïdes.

L'acide valérénique et ses dérivés agissent sur la concentration cérébrale en un neuromodulateur, le GABA, dont le rôle est d'empêcher l'excitation prolongée des neurones.

On aura avec la valériane un effet progressif comme anxiolytique chez les chats « mal dans leur peau » pour cause de voisinage ou de cohabitation difficile. À plus fortes doses, on obtient une action sédative, mais aussi spasmolytique au niveau des muscles lisses : la valériane est utile pour accompagner la busserole chez les chats sensibles au niveau de la vessie ou de l'urètre.

LES REMÈDES D'APITHÉRAPIE

La ruche est une véritable pharmacie dans laquelle on peut puiser pour soigner nos minets. Mais le plus souvent pour une utilisation externe (miels, propolis) de traitement des plaies ou des inflammations buccales.

Pour incorporer à l'aliment, nous disposons de deux produits très actifs :

Le pollen frais

Le pollen frais est congelé dès le jour de sa cueillette en ruche et contient à l'état natif tous ses ingrédients végétaux : 20 % d'excellentes protéines, 27 % de glucides qui jouent un rôle de

prébiotiques, 5 % de lipides, mais aussi des enzymes et toute une panoplie de vitamines.

On utilisera le pollen frais comme un « coup de fouet » sans danger après une maladie ou une opération chirurgicale, à raison d'une cuillerée à thé par jour.

Certains pollens sont âcres et le chat s'en méfiera. En cas d'échec avec Minet, ce sera pour vous l'occasion de finir la boîte, pour votre plus grand bien...

La propolis

La propolis est au départ cette « colle » qui recouvre les bourgeons au printemps (bourgeons de marronniers, de pommiers...) et qui les protège de l'eau, du gel, mais aussi des insectes prédateurs qui s'y engluent et des bactéries qui n'y résistent pas.

C'est donc une substance poisseuse et bactéricide très complexe (d'autant que chaque arbre produit une propolis propre) qui comprend 55 % de substances résineuses, 30 % de cire rajoutée par l'abeille, 5 à 10 % d'huiles essentielles (une trentaine), 5 % de pollen collé là par hasard, et 5 % de substances diverses. Chez le chat, on peut incorporer à l'aliment un mélange de propolis et de charbon végétal, en particulier pour réguler la digestion, et renforcer le système immunitaire. De nombreuses études montrent que la propolis par voie orale à fortes doses permet de ralentir nettement le développement de tumeurs, en tout cas chez le rat et chez l'homme. Pourquoi pas chez le chat ?

REMÈDES OU PRODUITS DIVERS

Une bonne partie de la pharmacopée de votre vétérinaire peut s'intégrer à l'alimentation de votre chat. Nous avons vu que les deux obstacles majeurs sont le goût, la saveur du remède, et l'obligation d'intégrer ces remèdes à moins de 50°, donc dans une sauce à part,

ou dans cette gelée dont les chats raffolent et qui peut accompagner tant de plats, dont bien sûr les terrines : on incorpore le remède juste au moment où la gelée commence à figer.

Informé de vos talents culinaires, votre vétérinaire vous prescrira la forme médicamenteuse la plus adéquate.

Mais il est bon d'avoir sous la main ces quelques remèdes complémentaires :

L'extrait de graines de pamplemousse

Cette solution dont le goût est neutre (par rapport aux autres extraits d'agrumes) constitue un puissant anti-infectieux qu'on pourra faire prendre aux chats qui ont des affections bactériennes chroniques : gingivites, rhinites, dermatoses surinfectées. Il en faut très peu (deux à trois gouttes par jour), et on peut faire des cures longues (trois semaines) sans risque d'intolérance ou d'effets secondaires.

Le rubénal

Disponible chez votre vétérinaire, il s'agit d'un extrait de rhubarbe présenté en comprimés, très intéressant pour les chats âgés qui sont atteints d'insuffisance rénale. Au cours de cette maladie chronique, un phénomène inflammatoire s'installe dans tout le rein, qui accumule des cellules fibreuses, et perd progressivement de son efficacité. La rhéine et l'émodine de la rhubarbe permettent de ralentir sérieusement cette fibrose et de conserver plus longtemps des reins fonctionnels.

Il s'agit de comprimés qu'on peut écraser et incorporer à la ration quotidienne du chat.

Compléments minéraux

Il existe des dizaines de présentations de compléments alimentaires « minéralo-vitaminiques », le plus souvent adaptés à une

Mon chat et moi, on se régale !

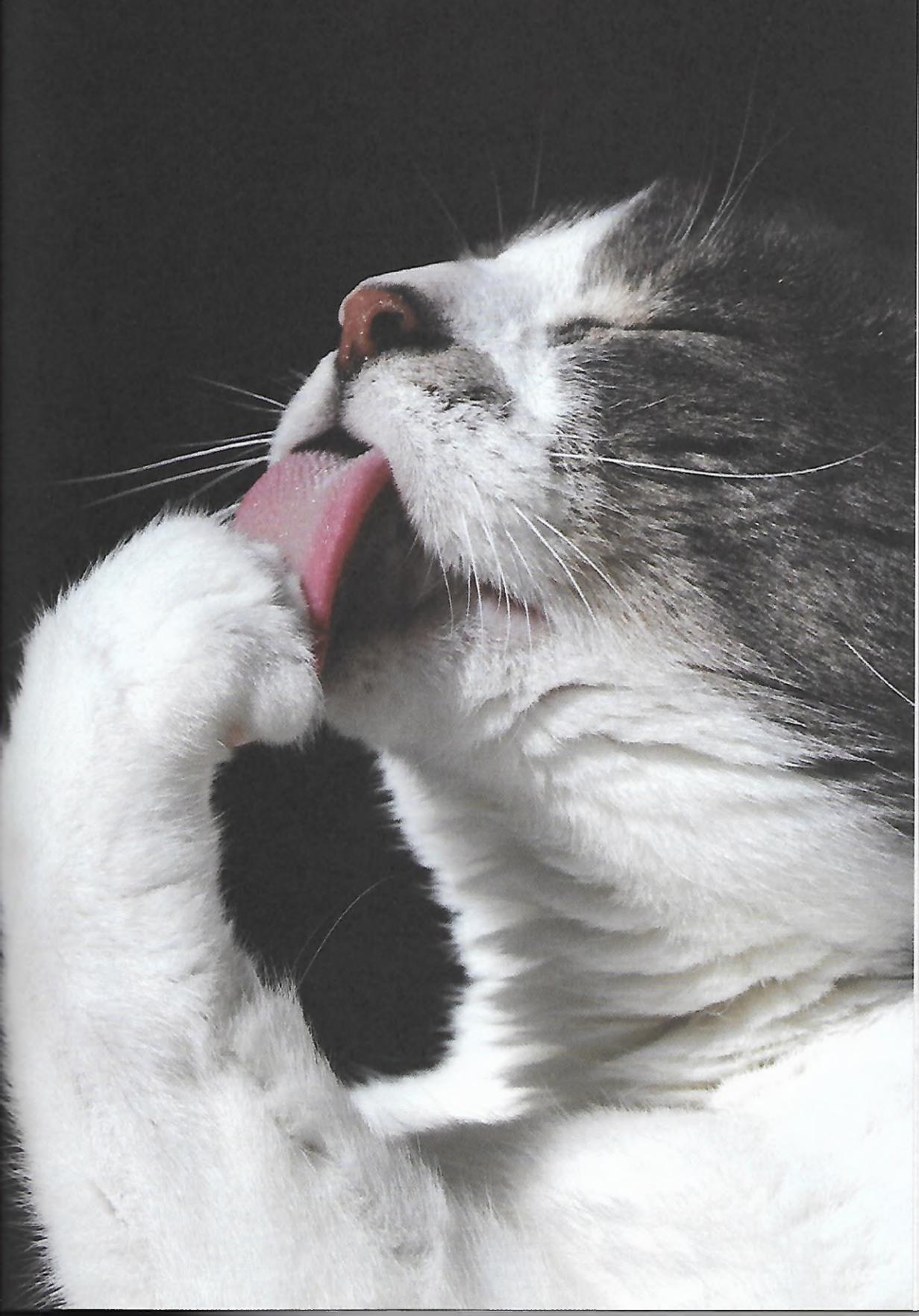
tranche d'âge (croissance, vieillesse) ou à des besoins spécifiques (gestation, amélioration du pelage).

Parmi ces compléments, il en est un qui sera particulièrement indiqué pour être incorporé dans les aliments de Minet, il s'agit du *Vit'i5*, qui est développé par Géraldine Blanchard, une vétérinaire experte en nutrition (<http://www.cuisine-a-crocs.com>).



Il s'agit d'une poudre qui contient l'ensemble des vitamines et minéraux nécessaires au bon équilibre d'une ration, selon deux formules : *Vit'i5 Little* pour les chatons jusqu'à dix mois, puis le *Vit'i5 Little Ca* destiné aux chats adultes, plus particulièrement ceux qui présentent une insuffisance cardiaque, rénale ou de l'urolithiase. En effet, ce produit *Vit'i5 Little Ca* permet une cure d'éviction du phosphore (voir page 124).

Sans goût particulier, ce complément est accepté facilement. En l'utilisant, on est certain de cuisiner un aliment conforme aux besoins physiologiques de Minet. Il est disponible chez la plupart des vétérinaires.





Des recettes « rien que pour Minet »



Si l'on veut être efficace, il faut opter pour des recettes simples, pour des préparations qui ne prendront pas trop de temps, avec peu d'ingrédients, des ingrédients économiques et faciles à trouver toute l'année. Bien sûr, nous allons chercher dans la gastronomie des hommes ce qui conviendra le mieux à nos minets.

LES TERRINES

Ce sont des plats qui rassemblent bien des qualités : comme dans l'auberge espagnole, on y apporte ce que l'on veut, et on peut y intégrer l'ensemble des ingrédients qui respecteront notre formulation : 5 doses de protéines animales + 2 doses de céréales + 2 doses de légumes verts + 1 dose de compléments.

Une terrine doit cuire longtemps, ce n'est pas une omelette ou une papillote...

Mais une terrine peut se découper en portions adaptées à chaque repas de Minet, et elle peut se conserver quelques jours (sous papier alu) dans le réfrigérateur.

Et encore mieux, nous pourrions la partager avec, dans notre assiette à nous, des cornichons, des petits oignons ou de la moutarde pour les terrines de viandes, des câpres ou des piments pour les terrines de poissons...

Les terrines sont constituées d'un mélange, qui pourra être haché très fin (mousses), moyennement fin (pâtés), ou contenir de gros morceaux sur toute leur longueur (ballottines, galantines), avec ou sans pâte pour les enrober, avec ou sans gelée pour les imbiber.

Vous ferez comme bon vous semblera, mais sauf problème dentaire de Minet, je vous précise d'entrée que votre chat préférera une terrine « où il y a de quoi mastiquer », qu'il aimera la pâte bien imprégnée de ses saveurs, et qu'il se jettera sur la gelée pour peu que vous l'ayez largement imbibée de fumet de veau, de poulet, ou selon, de poissons ou de crustacés.

Un peu d'histoire : d'où viennent ces terrines ?

On sait que les Romains étaient déjà friands de divers types de pâtés, mais c'est au Moyen Âge que s'est établie cette gastronomie spécifique : le problème principal à l'époque était la conservation des mets, à grands coups de sel, de vinaigre et d'épices.

Avec le développement des terrines, on réglait à la fois le problème du contenant, et les difficultés de la conservation.

On différenciait les pâtés selon leur mode de cuisson : les terrines étaient constituées d'une farce chauffée dans un récipient de terre, d'où leur nom, alors que les pâtés (ou pâtisseries) étaient chauffés à l'abri d'une pâte généralement comestible.

Il était de bon ton d'offrir ces « pâtisseries » à des gens qu'on voulait honorer. Chaque province avait ses spécialités, selon les ressources locales : pâtés de gibiers en Hurepoix, terrines d'anguilles en Poitou, pâtés de porc en Bretagne, etc.

Sur un concours lancé par Napoléon pour nourrir ses soldats sur de longs trajets, Nicolas Appert invente ce procédé de conservation des denrées, l'appertisation (chaleur mesurée + emballage étanche). Les pâtés et terrines peuvent alors servir de rations et leur usage se répand dans le monde entier.

Les pâtés et les terrines se différencient selon la texture de leur contenu :

- **Les préparations à hachage fin (pâtés de foie et mousses)**, sous forme de pâte homogène que l'on peut tartiner.
- **Les préparations à hachage gros grains, type pâté de campagne**, où l'on fait apparaître dans la pâte des grains de viande ou de foie de porc.
- **Les préparations à hachage mixte**, type pâtés forestiers, où dans une pâte très fine se détachent des morceaux entiers de viande, de champignons ou de légumes.
- **Les préparations « en croûte »**, où le pâté est entouré de pâte feuilletée ou brisée, puis garnie d'une gelée imprégnée d'alcool, ce qui n'est pas forcément indiqué pour Minet.
- **Les ballotines et galantines**, composées d'une fine farce très goûteuse (fines herbes, vins liquoreux) dans laquelle baignent des morceaux de viande maigre (langue, museau, abats) ou de foie gras.

Actuellement, les terrines et les pâtés sont déclinés avec une grande inventivité, et sont même proposés à nos compagnons chiens et chats avec des conditionnements individuels correspondant aux rations d'un repas.

Ce qui n'est pas sans ambiguïté : on trouve dans les rayons, avec la même marque et des emballages très proches, des terrines contenant des légumes, donc des repas complets, directement à côté de bouchées-friandises bien plus riches (et bien plus onéreuses, jusqu'à 18 euros le kilo !), mais qui sont, elles, des compléments alimentaires à ne consommer que très accessoirement.

En fait, « les gens » s'y perdent, achètent sans lire les notices, et l'on s'étonnera que le chat prenne un kilo !

Ceci n'arrivera pas avec nos terrines faites maison, composées, cuisinées et servies spécifiquement pour chacun de vos minets : vous en connaîtrez exactement les ingrédients, donc la composition (protéines, lipides, etc.), la valeur énergétique, ainsi que les compléments diététiques rajoutés.

Souvenons-nous : nous devons grosso modo appliquer la formule 5-2-2-1.

Cette formule s'applique lors du choix des ingrédients.

Ainsi, pour 100 g de terrine, on sélectionnera 50 g de viande, d'abats ou de poissons, 20 g de céréales, 20 g de légumes verts, et 10 g du mélange complémentaire.

Selon la recette, ces ingrédients pourront être broyés et mélangés tous ensemble avec un liant (œufs battus, pain trempé dans du lait), ou bien séparés selon des couches bien distinctes (exemple : une couche de viande, une couche de légumes, une couche de semoule, et encore une couche de viande, le tout arrosé de gelée...).

Personnellement, je conseillerais de commencer par une terrine « stratifiée », en couches multiples, car cette construction culinaire qui sépare les ingrédients permet de bien repérer les goûts et les préférences de Minet : ce qu'il lèche, ce qu'il déguste, ce qu'il écarte éventuellement.

Ce qui fait que lors de la préparation suivante, on pourra remplacer un ingrédient refusé par Minet, par un autre, équivalent sur un plan nutritif, et vérifier alors si Minet s'en régale.

Lorsque tous les ingrédients sont avalisés, on peut garder la formule des couches ou bien mixer le tout pour obtenir un pâté plus ou moins homogène.

Mais rappelez-vous : Minet adore humer avant de choisir, lécher avant de saisir, puis goûter avant de mâcher et savourer avant d'avaler. Pas d'anthropomorphisme dans cette description : observez votre chat devant un aliment nouveau, ce sont bien toutes ces phases qui se suivent et qui nous prouvent que Minet est un gourmet, et qu'on ne la lui fait pas, il analyse chaque ingrédient, chaque saveur avant d'entamer son repas...

Donc, je maintiens : la formule de la terrine stratifiée, hormis le fait qu'elle est plus esthétique, plus gourmande (on aime bien savoir ce que l'on mange... et Minet également), est sûrement plus adaptée à nos chats.

Les terrines sont généralement cuites dans un récipient qui résiste au feu, le plus souvent en terre cuite. Ensuite, on démoule, ou bien on conserve la préparation dans sa terrine, et l'on coupe des portions à l'intérieur : dans le réfrigérateur, la préparation se conserve plusieurs jours, donc le temps de servir à Minet plusieurs repas d'affilée.

Nota : lors de la cuisson, les terrines perdent de l'eau qui s'évapore, et on note une réduction de volume : le contenu se rétracte et ce n'est pas très esthétique.

Les solutions : une cuisson plus longue à température plus basse, l'incorporation dans la farce de mie de pain, de chapelure, ou de fécule qui retiennent l'humidité, et enfin l'utilisation de gélatine ou de gelée qui vient couvrir et entourer la terrine d'une couche très appréciée de tous les minets.

Mais il y a une nouvelle donne : ces petits moules en silicone, qui permettent de créer des petites portions individuelles faciles à démouler. Et ça tombe bien ces portions correspondent grosso modo à un repas de minet...

TERRINE DE LENTILLES VERTES DU PUY, CHIPS DE LARD ET DOS DE CABILLAUD

Il s'agit d'une recette simple, qui comprend du cabillaud, un peu onéreux, mais dont le coût est contrebalancé par les autres ingrédients qui sont eux, économiques.

IL FAUT, POUR DEUX PERSONNES ET HUIT À DIX PORTIONS POUR MINET

- 250 G DE LENTILLES VERTES DU PUY ;
- UN BOUQUET GARNI ;
- 3 CAROTTES ;
- 30 CL DE BOUILLON DE VOLAILLE ;
- UNE FEUILLE DE GÉLATINE (AGAR-AGAR) ;
- 8 TRANCHES FINES DE LARD FUMÉ ;
- ENVIRON 200 G DE FILET DE CABILLAUD ;
- DE L'HUILE D'OLIVE ET UNE POINTE DE VINAIGRE DE VIN ;
- UNE CUILLÈRE À SOUPE DE COMPLÉMENT MINÉRAL EN POUDRE.

On fait cuire les lentilles une petite demi-heure, avec le bouquet garni, l'huile.

Pendant cette cuisson, on épluche les carottes, on les coupe en petits dés, et on les verse dans les lentilles afin qu'elles y cuisent un quart d'heure.

Puis on passe au poisson : on découpe les filets de cabillaud en fines tranches, qu'on poêle avec de l'huile d'olive, puis on réserve avec sel, poivre et une goutte de citron.

On sera bientôt prêts : manque le bouillon, qu'on met en route avec la gélatine et qu'on surveille en tournant avec une cuillère en bois.

Et en parallèle, on poêle les tranches de lard jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes.

Et là, on termine :

Dans une terrine, on place une couche de lentilles/carottes, puis une couche de cabillaud, encore des lentilles, encore du cabillaud, encore des lentilles, puis enfin on « pique » les chips de lard en diagonale dans la terrine, puis on verse le bouillon qui va englober tout ce bon manger...

On protège le tout avec un film étirable, et on garde au réfrigérateur deux heures avant de déguster.

Pour Minet, le voilà à la tête d'une préparation pour une dizaine de repas à intercaler avec des préparations moins chargées en légumineuses.

TERRINE DE MACARONIS

'Eh oui, on peut utiliser ces pâtes de gros format pour régaler Minet sous forme d'une terrine dans laquelle on pourra intégrer de nombreux constituants. Par exemple, des haricots verts, des œufs et du fromage.

LES INGRÉDIENTS

- 200 G DE MACARONIS SECS ;
- 300 G DE HARICOTS VERTS SURGELÉS ;
- 50 G DE MIMOLETTE ;
- 50 G DE CŒURS DE CANARD ;
- 3 ŒUFS ;
- 10 CL DE LAIT ;
- 20 CL DE CRÈME LIQUIDE ;
- 1 CUILLÈRE À SOUPE DE PERSILLADE ;
- QUELQUES OLIVES VERTES DÉNOYAUTÉES ;
- SEL ET POIVRE.

Faites cuire les macaronis afin qu'ils expriment au maximum leur amidon. Ce n'est pas un plat de pâtes « al dente », mais une terrine pour Minet. Accessoirement pour votre régal...

Réchauffez les haricots verts avec un filet d'huile de colza.

Râpez la mimolette.



Poêlez les cœurs de canard coupés en quatre jusqu'à ce qu'ils soient croustillants.

Dans un bol, battez les œufs en omelette avec le lait et la crème, ajoutez les olives, les cœurs, la persillade, sel et poivre, et laissez reposer. Préchauffez le four à 180° C.

Huilez un moule à cake ou une terrine en terre cuite.

Dans un saladier, mélangez les macaronis, les haricots verts et le râpé de fromage.

Au fond du moule, placez la moitié des macaronis bien parallèles, avec les haricots dans le même sens. L'idéal sera que les tranches soient coupées perpendiculairement aux macaronis.

Puis versez une couche de cette préparation crémeuse, puis encore une couche de pâtes et finissez par une dernière couche de crème. Enfournez 30 minutes, et démoulez tiède.

Si vous avez utilisé une terrine, vous découperez tranche par tranche dans cette terrine.

Pour Minet, telle quelle, une tranche légèrement réchauffée avec un filet d'huile d'olive.

Pour vous, car vous serez tenté, vous pourrez napper votre portion avec un coulis de tomate au basilic.

TERRINE DE SAUMON ET FRUITS DE MER

LES INGRÉDIENTS

- HARICOTS PLATS, CAROTTES ;
- RIZ ;
- 1 BOÎTE DE CHAIR DE SAUMON AU NATUREL ;
- FRUITS DE MER CONGELÉS. VOUS POUVEZ CHOISIR DES ASSORTIMENTS ASSEZ ÉCONOMIQUES (CREVETTES, MOULES ET ANNEAUX DE CALAMARS) ;
- FEUILLES DE GÉLATINE (RAYON GÂTEAUX) ;
- HERBES (PERSIL, CIBOULETTE, CERFEUIL).

Cuire tous les ingrédients dans la même eau (sauf le riz qui cuit à part).

Sortir le saumon et les légumes.

Couper les légumes en petits morceaux.

Laisser l'eau refroidir, en attendant mettre 3 feuilles de gélatine dans un bol d'eau froide.

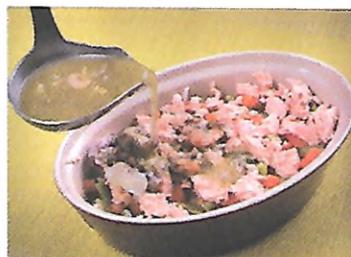
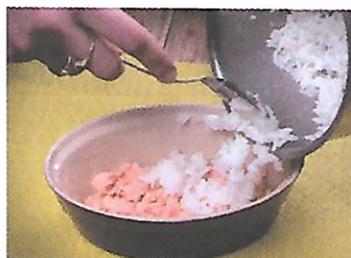
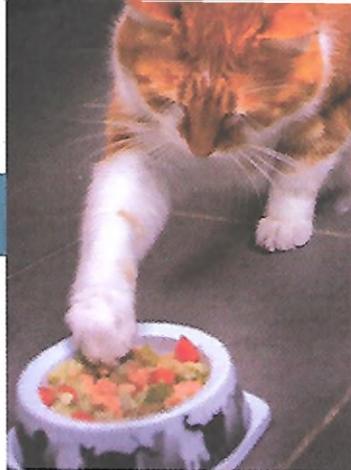
Placer une couche de saumon dans le fond du plat, puis une couche de riz, puis de légumes. (Répéter cette superposition une fois supplémentaire s'il y a assez d'ingrédients. Il est préférable de réaliser des couches fines.)

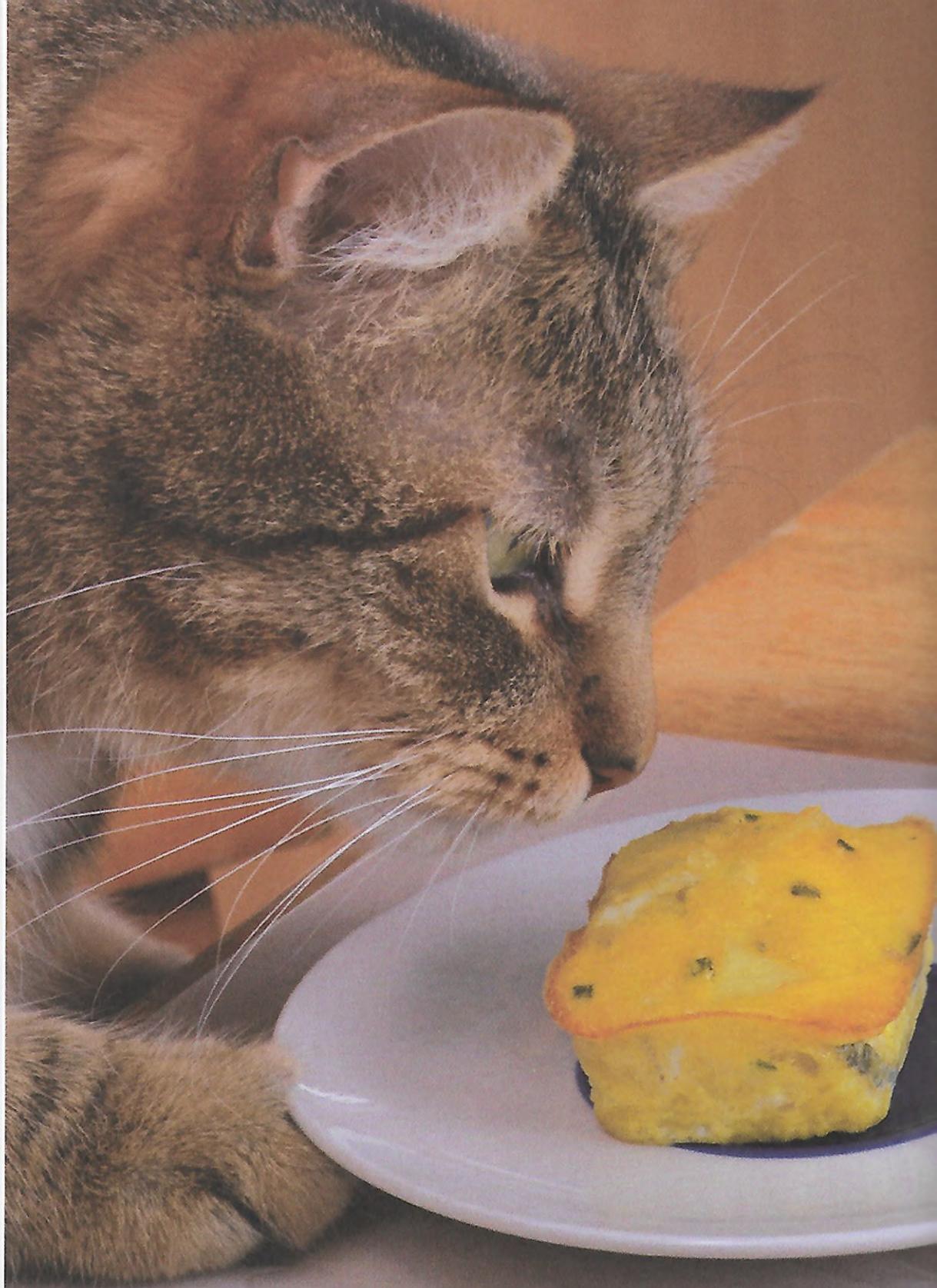
Mettre les feuilles de gélatine ramollies dans l'eau des fruits de mer, mélanger bien et verser le liquide dans la terrine.

Si vous avez des remèdes à faire prendre à Minet, c'est alors qu'il faut les intégrer à la gélatine.

Placer au réfrigérateur quelques heures.

Pour Minet, une tranche par repas d'épaisseur correcte en fonction de son poids et d'éventuels objectifs diététiques.





LES OMELETTES

C'est un simple mélange du blanc et jaune de plusieurs œufs, soigneusement battus afin de « casser » les longues molécules du blanc d'œuf qui donnent le « gluant » à la préparation (détail important : le chat déteste tout ce qui est visqueux). Mais ce « simple mélange » demande un bon doigté au moment de l'exécution, et une attentive surveillance de sa cuisson.

Le plus souvent, on la cuit un peu plus côté poêle, on ajoute des ingrédients, puis on la sert repliée directement dans l'assiette. C'est ainsi pour des centaines de recettes.

La base diététique est intéressante : des œufs à l'état pur, donc d'excellentes protéines animales, bien digérées par Minet, et achetées au meilleur coût...

L'omelette « nature » contient 10 % de protéines, quasiment pas (0,70 %) de sucres, mais tout de même 13 % de lipides : c'est « du solide », qu'on aura intérêt à garnir avec des ingrédients riches en fibres, voire en amidon. Donc des légumes préparés à part pour faire dégorger leur eau.

Une autre méthode pour préparer l'omelette nous vient d'Italie, c'est la recette des frittatas : les œufs mélangés et battus sont cuits à la poêle, puis transférés dans un plat, garnis d'ingrédients sur le dessus, comme sur une pizza, et enfin passés au four afin de saisir le tout.

Ceci nous donne des recettes particulièrement roboratives, surtout lorsque sont incorporées des pâtes, de la viande, des pommes de terre...

Pour Minet, on pourra faire des mini frittatas dans des moules en silicone passés au four en deux séquences.

OMELETTE LÉGÈRE AUX COURGETTES ET CHIPS DE LARD

Voici une préparation « qui cale » sans encombrer l'estomac. Destinée à Minet, elle sera facilement partagée, comme entrée ou même comme plat principal selon la quantité.

LES INGRÉDIENTS POUR DEUX PERSONNES ET 10 PORTIONS POUR MINET

- 6 ŒUFS ;
- 200 G DE FROMAGE BLANC EN FAISSELLE ;
- 2 COURGETTES ;
- 1 ÉCHALOTE ;
- 1 CUILLÈRE À SOUPE DE FROMAGE RÂPÉ ;
- 8 TRANCHES FINES DE LARD FUMÉ ;
- 1 CUILLÈRE À SOUPE D'HUILE D'OLIVE ;
- UN RAMEQUIN DE CHAPELURE ;
- UN BOUQUET DE PERSIL ET CIBOULETTE ;
- UNE CUILLÈRE À SOUPE DE COMPLÉMENT MINÉRAL.

D'abord faire revenir les courgettes avec l'échalote dans l'huile au fond d'une poêle, à petit feu pour laisser s'évaporer une bonne part de l'eau des courgettes. Laisser tièdir.

Sur les six œufs, mettez de côté le blanc de quatre œufs et mélangez les six jaunes et les deux blancs restants, puis en battant au fouet manuel, vous incorporez le fromage blanc bien égoutté et les herbes ciselées. Vous salez, poivrez et alors, vous incorporez les courgettes. Arrêtez alors de mélanger, laissez les courgettes s'imprégner.

Montez en neige les quatre blancs restants, jusqu'à une consistance bien ferme.

Dans une poêle, vous lancez le rissolage des tranches de lard, jusqu'à l'obtention d'un croustillant.

Puis on prépare un moule à tourte, légèrement beurré, qu'on met à chauffer (thermostat 6), et on y verse la chapelure qui va bientôt croustiller.

Incorporez ensemble la préparation d'omelette, le blanc en neige, et les chips de lard dans le moule, versez-y le fromage râpé, et c'est parti pour 30 minutes de cuisson.

Encore mieux : à mi-cuisson, sortez votre moule et versez encore un peu de chapelure qui va se mêler au fromage fondu...

Cette omelette sera un vrai régal pour Minet, qui ne risque pas pour autant l'indigestion, elle se sert par portions d'un repas complet (part de 3 à 4 cm selon la taille du moule).

Quant aux maîtres, au moment de la sortie du four, ils voudront « leur part » !

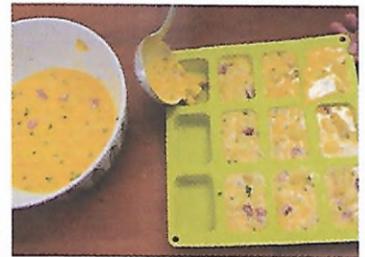
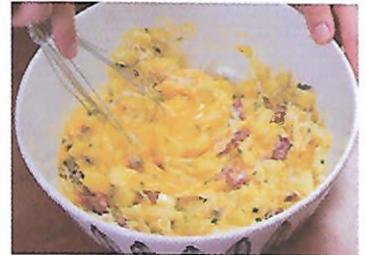
OMELETTES PORTIONS AUX HERBES ET JAMBON

L'originalité repose sur l'utilisation de moules pâtisseries en silicone.

On prépare son mélange d'œufs battus, de carrés de jambon et de fines herbes (on peut d'ailleurs incorporer d'autres légumes, comme des courgettes ou des asperges, si l'on veut s'appliquer à respecter à la lettre la formulation 5-2-2-1...), et l'on verse le mélange dans chaque réceptacle du moule.

On obtient après cuisson (5 minutes) des portions individuelles qui ressemblent bigrement à certaines « tortillas » des bars à tapas...

Idéal pour accompagner un apéro-télé... mais n'oubliez pas Minet, ces omelettes portions sont pour lui. Mettez-en de côté pour deux jours (date limite de conservation au réfrigérateur pour des produits contenant de l'œuf...).

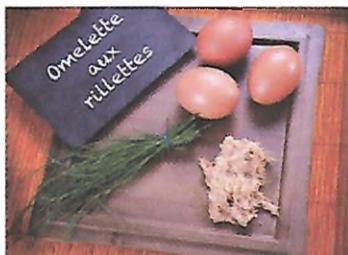




OMELETTE FROIDE AUX RILLETES

POUR 12 REPAS DE MINET OU BIEN 6 REPAS DE MINET
ET DEUX BELLES PORTIONS POUR LES MAÎTRES...

- 12 ŒUFS ;
- 300 G DE RILLETES ;
- 3 CUILLÈRES À SOUPE D'HUILE ;
- 3 CUILLÈRES À SOUPE DE BEURRE ;
- 1 BOTTE DE CIBOULETTE ;
- SEL, POIVRE.



Hacher finement la ciboulette.

Casser 4 œufs, les battre à la fourchette, ajouter sel, poivre et de la ciboulette.

Faire chauffer une cuillère d'huile dans une poêle, verser les œufs dans la poêle et remuer avec une fourchette.

À mi-cuisson, introduire 1 cuillère de beurre sous l'omelette, laisser fondre et dorer.

Faire glisser l'omelette encore baveuse dans une assiette plate, laisser reposer.

Renouveler ça deux fois avec les œufs restants une fois que les omelettes ont refroidi, les tartiner de rillettes puis les enrouler avant de les disposer côte à côte sur un plat.

Mettre au réfrigérateur une journée avant de servir.



Pour le maître

C'est un plat plein de saveurs, à accompagner avec une salade de chicorée ou de scarole assaisonnée d'une vinaigrette à l'huile de noix ou d'olive.

Napper les omelettes avec cette sauce : 200 g de crème fraîche + 1 c. à soupe de concentré de tomate + 3 c. à soupe de ketchup + 2 c. à soupe de xérès ou porto + sel, poivre.

Nota 1 : cette recette va régaler Minet, mais elle risque d'être un peu riche, selon le taux de graisse des rillettes, qui peut dépasser les 60 %. C'est typiquement un plat pour animaux qui « doivent se reprendre » après une maladie, ou pour animaux en insuffisance cardiaque qui sont en manque chronique d'appétit.

Nota 2 : la conservation des produits à base d'œufs ne doit pas dépasser trois jours dans un « bon réfrigérateur » qui tient ses 5°. Placez-les le plus haut possible, à côté du beurre...



LES ASPICS

Minet adore les gelées... Vous avez remarqué : si vous ouvrez une boîte de pâtée, il va se précipiter sur les bords qui dégoulinent de gelée, et va s'appliquer à tout lécher, puis va marquer un temps d'arrêt avant d'attaquer la pâtée... ou parfois la négliger...

Les aspics sont des préparations qui consistent à intégrer en vrac, dans un petit moule, des ingrédients différents (œufs, légumes, crevettes, morceaux de chair de poissons ou de viande déjà cuite) et de les présenter dans une bulle de gelée.

Triple intérêt pour Minet :

- **Il adore la gelée**, qu'on mélangera pour lui à un fumet de la mer ou à un bouillon de poule... selon le contenu des aspics.

- **La gelée, c'est 95 % d'eau**, et c'est donc une manière gourmande et efficace de le faire boire.

Pour les minets à problèmes urinaires, voilà une solution... D'autant que dans cette gelée succulente, on peut glisser des remèdes (à basse température, juste au moment où la gelée commence à figer).

- **Petits moules, petites portions, voilà autant de repas très faciles à préparer** (je vous l'assure, c'est impossible à rater !) et qui se conservent plusieurs jours au réfrigérateur.

UN EXEMPLE D'ASPIC AU POULET, AVEC LÉGUMES DIVERS IMPRÉGNÉS D'UN FUMET DE POULE...

LES INGRÉDIENTS

- 150 G DE BLANC DE POULET ;
- 30 G DE MAÏS DÉJÀ CUIT EN BOÎTE ;
- 30 G DE HARICOTS VERTS ET 2 OU 3 CHAMPIGNONS DE PARIS ;
- UN OIGNON COUPÉ, QUELQUES BRINS DE PERSIL ;
- 3 PINCÉES DE LEVURE DE BIÈRE ;

- 1 CUILLÈRE À SOUPE DE SON D'AVOINE (FACULTATIF) ;
- ½ SACHET DE GELÉE AU MADÈRE ;
- UN CUBE DE BOUILLON DE POULE DILUÉ DANS ¼ DE LITRE D'EAU ;
- UNE CUILLÈRE À SOUPE DE COMPLÉMENT MINÉRAL.

On commence à hacher les légumes en petits dés.

On fait revenir à la poêle dans un peu d'huile ou de saindoux l'oignon, le poulet, puis les haricots verts, les champignons, et on ajoute un peu de bouillon pour détendre. On ajoute alors le maïs puis hors du feu, on ajoute la levure et le son d'avoine.

Dans un moule silicone, on verse un peu de gelée. On laisse prendre au frigo pour créer un « lit » de gelée au fond de chaque moule.

On ajoute la préparation dans chaque moule, sans trop tasser, et l'on recouvre de gelée.

Après deux heures de réfrigérateur, les aspics sont prêts.

Une petite entrée sympa pour les cuisiniers, et une réserve de repas-
portions pour un minet qui va se régaler.

Variantes

On peut remplacer le maïs par des lentilles déjà cuisinées et passées à la poêle pour perdre un peu d'eau.

Le blanc de poulet est disponible à très bas prix (un euro le kilo !) dans la catégorie « viande pour animaux », chez Picard par exemple. Dans ce cas, même si c'est un peu bêta de se méfier, vous laissez toutes ces terrines en gelée à Minet, il ne vous en vaudra pas.

On peut également viser une recette de la mer.

Vous remplacez alors le poulet par des filets de poisson (pas cher : la raie, et déjà toute préparée, il n'y a qu'à la décongeler dans du lait...). Mais alors remplacez le maïs par des algues et le fumet de poule par du fumet de la mer.

Encore plus fin, choisissez comme ingrédient principal des moules. Déjà préparées et décoquillées, il n'y a qu'à les décongeler en douceur, puis les monter en température dans un fumet de crustacés... Minet va se jeter dessus.

Pour les maîtres, il est à prévoir une sauce aïoli pas trop forte...

TIMBALE AUX CŒURS DE CANARD

LES INGRÉDIENTS

- 300 G DE CŒURS DE CANARD (FRAIS OU SURGELÉS) ;
- 200 G DE HARICOTS VERTS SURGELÉS OU EN BOÎTE ;
- 50 G DE MAÏS ;
- 1 CUILLÉRÉE À SOUPE DE FLOCONS D'AVOINE ;
- UN OIGNON ;
- UNE PRÉPARATION DE TYPE « BOUILLON DE VOLAILLE » ;
- UN SACHET DE GELÉE AU MADÈRE ;
- SEL ET POIVRE.

Dans une cocotte, faire revenir les cœurs coupés en deux (sens de la longueur) avec les morceaux d'oignons et les haricots verts. Quand tout a bien mijoté, retirez les restes d'oignon, puis rajoutez le maïs, les flocons d'avoine. Laissez bien imprégner ces ingrédients, et rajoutez du bouillon pour détendre.

Laissez refroidir.

Préparez de la gelée avec le reste du bouillon, mettez-en une couche au fond du moule (ou bien de chaque moule si vous utilisez des petits formats) et laissez prendre au réfrigérateur (10 minutes).

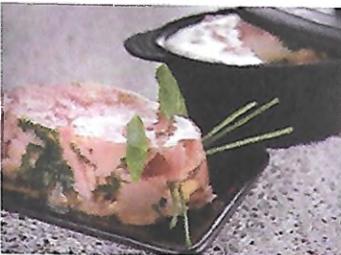
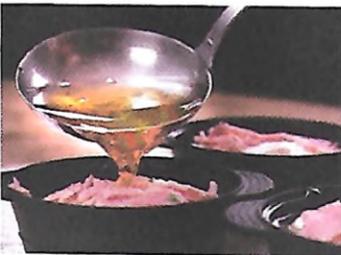
Il est temps alors de remplir les moules avec la préparation, puis de recouvrir avec le reste de gelée en faisant bien pénétrer sur les bords pour enrober la préparation.

Laissez prendre au réfrigérateur.

Pour Minet, à servir tel quel, ou bien en deux demi-portions coupées par le milieu.

Pour vous, accompagnez cette timbale d'une salade de mâche moutardée avec des noix.

ASPIC DE JAMBON ET ŒUF MOLLET



C'est une recette directement inspirée d'un plat de traiteur qui fait la joie des enfants.

Il faut disposer de moules-portions qui correspondront à un repas de Minet. Nous avons utilisé des petites cassolettes faciles d'utilisation, en particulier pour le démoulage.

LES INGRÉDIENTS (POUR UN ASPIC)

- 1 ŒUF ;
- UN ASSORTIMENT DE LÉGUMES VERTS (HARICOTS, COURGETTES, PERSIL) ;
- 20 G DE JAMBON DE PARIS EN CHIFFONNADE ;
- UNE PRÉPARATION DE TYPE « BOUILLON DE VOLAILLE » ;
- UN SACHET DE GELÉE AU MADÈRE ;
- SEL ET POIVRE.

Il s'agit d'un plat qui sera entièrement enrobé de gelée, le régal des minets.

Faites blanchir les légumes verts et faites-en un hachis très fin.

Dans chaque cassolette, placez la chiffonnade de jambon sur le fond, en vrac, puis une cuillerée du hachis de légumes, bien réparti sur le jambon. Puis avec une petite louche, trempez le contenu de l'œuf (jaune et blanc) dans de l'eau frémissante, deux petites minutes, le temps d'obtenir un œuf mollet.

Placez alors l'œuf dans la cassolette, salez et poivrez.

Il est temps de préparer la gelée avec le bouillon de poule, et d'en verser la quantité nécessaire pour remplir la cassolette.

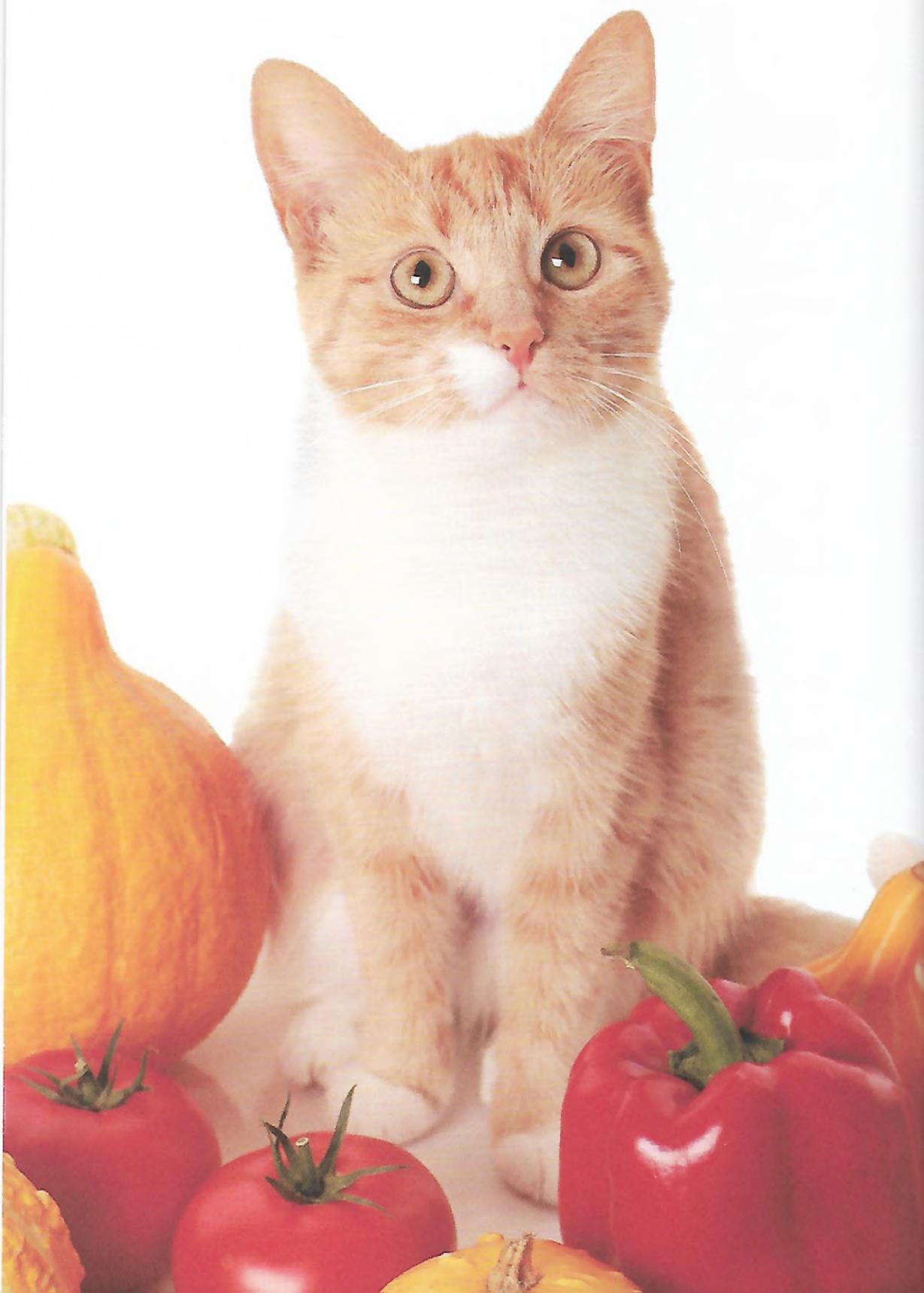
Avec une fourchette, grattez le fond et soulevez le jambon, de manière à ce que la gelée vienne au contact du fond.

Et puis c'est tout : on place chaque cassolette dans le réfrigérateur et en une ½ heure, Minet pourra se faire servir un aspic qu'on pourra dégulser en souris avec quelques feuilles (endive, ciboulette) pour faire les oreilles et les moustaches.

Succès garanti pour le chat, mais aussi pour les enfants qui seront ravis de jouer au chat et à la souris...

Nota 1 : certains chats laissent le blanc d'œuf. Dommage, mais il fait partie de la recette.

Nota 2 : c'est la recette qui utilise le plus de gelée, donc de possibilités d'incorporer des remèdes. Mais c'est plus une recette riche et gourmande qu'un aliment de tous les jours. Pour des traitements diététiques à long terme, préparez-lui plutôt des terrines.



LES SOUPES, POTAGES ET VELOUTÉS

Ce sont des préparations où l'essentiel du plat est sous forme liquide, avec des ingrédients plus ou moins broyés, depuis le velouté jusqu'à la garbure...

Le chat aime laper, sa langue se creuse en forme de cuillère : il effectue trois lapements pour une gorgée... Et il apprécie plus particulièrement les liquides tièdes.

Les soupes présentent quatre intérêts majeurs :

- elles sont « **inratables** » même pour les novices ;
- elles sont **économiques** ;
- elles se **conservent facilement** et on en détaille les portions adaptées à chaque minet ;
- elles **contiennent 90 % d'eau** et fournissent donc au chat une partie importante de ses besoins hydriques.

Pour autant, Minet déteste se mouiller le museau : il faut lui éviter d'avoir à saisir des ingrédients noyés dans la soupe. Ou alors, il lapera le liquide dans un premier temps, puis il mangera les éléments solides.

LES SOUPES ENRICHIES DE FOUINETTE



Fouinette est une petite chatte qui m'avait été apportée, petite boule de poils trouvée dans un garage, à l'occasion d'un dimanche de garde. Ma compagne Patricia l'a prise en mains, et ses bons soins en ont fait une minette très portée sur la nourriture végétale. Oh, bien sûr, elle se régale de thon, de sardines ou de talon de jambon, mais elle se jette tout aussi bien sur des haricots ou sur un velouté de potiron ! Elle est même friande de la chair d'avocat, ce légume gras qui n'est pas conseillé aux minous. Mais elle, elle le digère parfaitement...

C'est tout l'intérêt de proposer aux chats une nourriture variée dès leur plus jeune âge : on évite par la suite cette méfiance de l'inconnu qui mène les chats à rester à « leurs croquettes » pendant des années.

Fouinette sait apprécier de nombreux plats, mais l'essentiel de sa nourriture est constitué de soupes. Des soupes simples, réalisées avec des conserves basiques, et d'un coût très raisonnable.

SOUPE DE HARICOTS AUX FILETS DE MERLAN

LES INGRÉDIENTS POUR 10 PORTIONS

- 250 G DE FILETS DE MERLAN
(RAYON FRAIS OU SURGELÉS) ;
- UNE GROSSE BOÎTE DE HARICOTS EXTRA-FINS ;
- UNE BRIQUE DE SOUPE MOULINÉE (ICI, VELOUTÉ DE LÉGUMES) ;
- DE L'HUILE DE COLZA ;
- DU COMPLÉMENT MINÉRAL ET VITAMINIQUE.

On commence par préparer le poisson en réchauffant les filets au micro-ondes, ou en les poêlant à feu doux dans de l'huile de colza. Puis on verse les haricots égouttés de leurs jus, et enfin on verse la soupe telle quelle, et on mélange le tout... c'est prêt ! Dans cette recette, les proportions 5-2-2-1 ne sont pas respectées, on serait plutôt dans le 3-2-4-1.

Mais n'oubliez pas : Fouinette adore les légumes et cette formule lui convient parfaitement, au goût comme à la digestion.

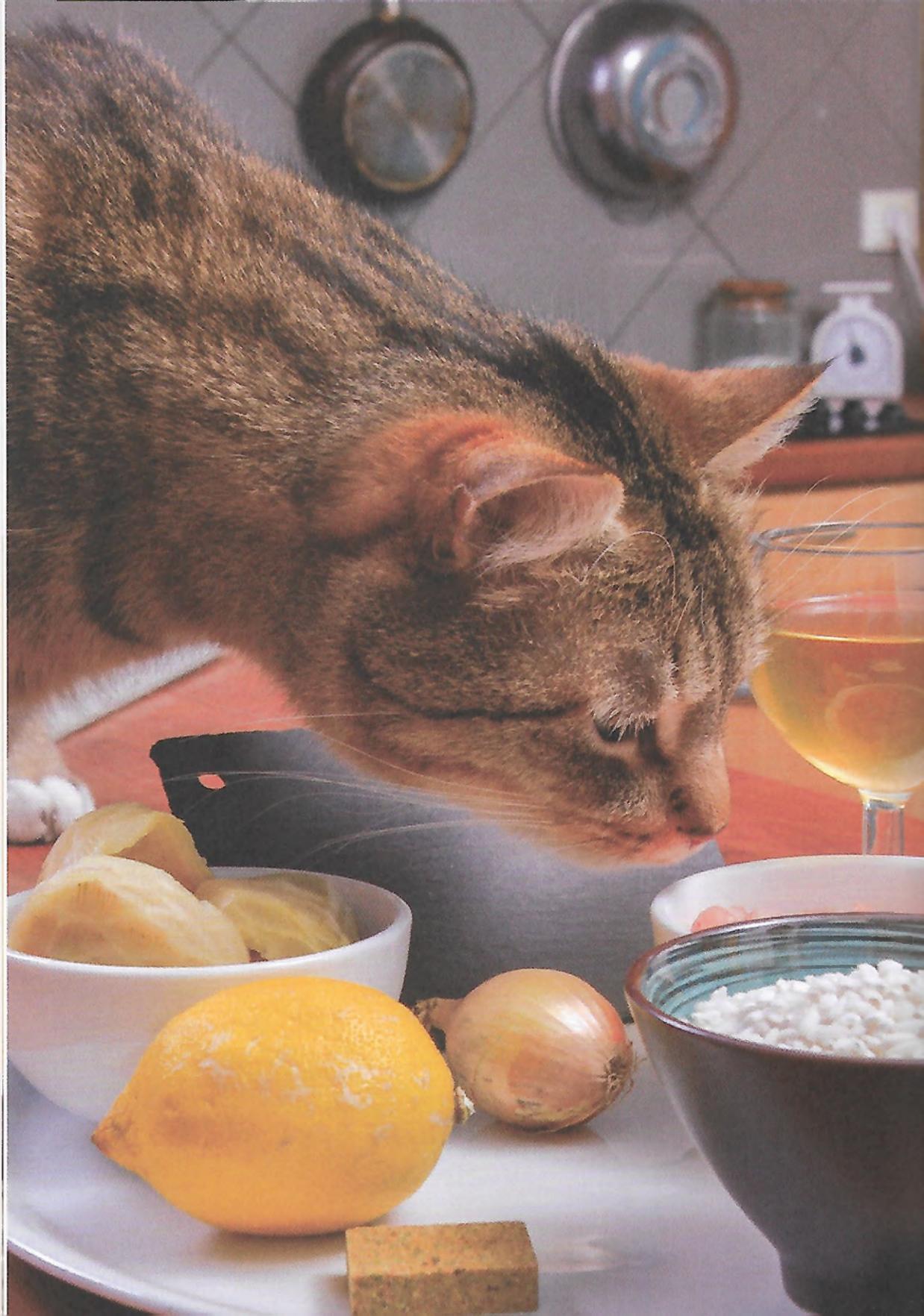
Si votre chat ne s'en satisfait pas, vous pouvez « doper » la recette avec 50 g de fromage râpé et donner un peu de cuisson pour qu'il se répartisse parmi tous les ingrédients.

Cette soupe sera servie tiède en portions-repas, avec un rajout en saupoudrage de flocons d'épeautre et d'un mélange de levure de bière et de graines de sésame.

Le coût est de cinquante centimes d'euro par repas.

La recette peut varier

- *En modifiant l'ingrédient protéique de base : copeaux de talon de jambon, cubes de viande de poulet, cœurs de canard.*
- *En modifiant le légume principal : duos de haricots, courgettes, fèves pelées, émincés de champignons de Paris.*
- *En modifiant le type de soupe : potage de légumes verts, velouté de potiron, potage de lentilles, velouté de petits pois ricotta...*



Des recettes à partager avec Minet



Le chapitre précédent vous a présenté des recettes conçues pour les chats, et susceptibles d'être gardées en portions à conserver au frais pour plusieurs repas. Libre à vous de les goûter... puisque vous êtes le chef !

Mais inversement, on peut concevoir des plats destinés aux maîtres, des bons plats qu'on pourrait trouver au restaurant ou à la table de votre belle-mère... mais avec une recette qui conviendra également à Minet.

Là encore, le partage est de rigueur, avec pour vous des petits accompagnements particuliers (ail, échalotes, alcools, poivre, chocolat) qui ne conviennent pas aux chats.

Et ainsi, tout le monde est content...



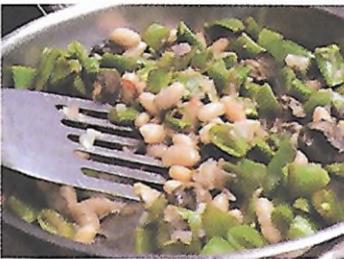
LES ANDOUILLETES TRANCHÉES AUX ESCARGOTS ET AUX DEUX HARICOTS

(recette interprétée à partir de l'ouvrage
Un festin de cochon, Éditions du Chêne)

L'andouillette est une préparation d'intestins de porc cuits en court-bouillon avec une quantité variable (et secrète) de pansette de veau, le tout enfourné dans un boyau naturel.

Elle est riche en protéines d'excellente valeur biologique (19 %), contient peu de glucides, et un taux raisonnable de lipides (16 %), dont deux tiers d'acides gras insaturés.

Le goût est déjà présent dans sa chair, on peut se contenter de la réchauffer, au four ou à la poêle... mais on peut faire mieux !



POUR DEUX PERSONNES ET SIX REPAS POUR MINET
PRÉPARATION 50 MINUTES
CUISSON 15 MINUTES

- 2 ANDOUILLETES DE 250 G CHACUNE ;
- 20 G DE BEURRE ;
- 2 ÉCHALOTES ÉPLUCHÉES ;
- 20 ESCARGOTS PRÉCUITS ;
- 200 G DE HARICOTS EN GRAINS CUIITS (FLAGEOLETS OU LINGOTS) ;
- 100 G DE HARICOTS MANGETOUT (PRÉCUITS SURGELÉS) ;
- 1 CUILLÉRÉE À SOUPE DE PERSIL HACHÉ.

1 - LES ANDOUILLETES

Coupez les andouillettes en tranches de 1 cm d'épaisseur, et faites-les revenir en sauteuse avec un trait d'huile. Lorsqu'elles ont bruni, on éteint le gaz et on met le couvercle.

2 - LES ESCARGOTS

Dans une seconde sauteuse, on fait fondre le beurre avec les échalotes hachées, et on fait revenir les escargots pendant 4 minutes à feu doux. Puis on réserve au chaud avec un couvercle.

3 - LES HARICOTS

Ils sont déjà précuits, reste à les réchauffer et les intégrer dans la recette.

Pour les haricots secs, on les verse tels quels dans la sauteuse des escargots, et on relance la cuisson (une minute).

Pour les mange-tout, on les cisèle en petits morceaux d'un centimètre et on les verse également dans la sauteuse des escargots, avec les autres haricots.

IL EST TEMPS DE SERVIR

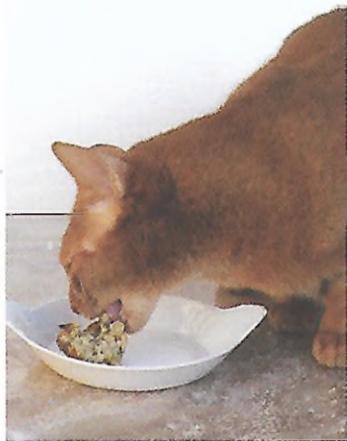
Pour deux personnes, cinq tranches d'andouillettes déposées sur un lit de haricots et d'escargots. On peut y ajouter une salade aillée et sa vinaigrette pour en faire un plat canaille pour les plus grands gourmands.

Pour Minet, qui n'est pas friand d'escargots, il y a six portions de deux tranches d'andouillettes, à présenter dans une petite assiette, ou bien à conserver au réfrigérateur.

Comme tous ces plats croustillants, c'est le jour de sa préparation et au sortir de la cocotte que les saveurs et le plaisir en bouche seront les plus épanouis.

Pour les rations conservées pour Minet, un petit coup de micro-ondes sera de rigueur, avec une mini-noix de beurre pour relancer les saveurs.

Variante : remplacer les escargots par des carrés de boudin. Choisir du boudin « normal », sans oignons ni échalotes. C'est un ingrédient qu'adorent les minets, riche en protéines (15 %) mais assez énergétique du fait de sa charge en lipides (21 %). Attention donc pour des chats déjà en surpoids. Vous incorporez ces morceaux de boudin à la place des escargots, dans la sauteuse avec les légumes.



LES FARÇOUS DE MA MAMIE

Le farçou est un plat traditionnel de l'Aveyron, à base de farine, de lait, et de blettes, avec ou sans apport de viande (on distingue ainsi les farçous maigres, purement végétaux, et les farçous gras, avec des œufs et du haché de porc ou de bœuf).



LES INGRÉDIENTS

- 5 OU 6 FEUILLES DE BLETTES ;
- 100 G DE CHAIR À SAUCISSE ;
- 70 G DE LARDONS FUMÉS ;
- 5 BRANCHES DE PERSIL ;
- ½ OIGNON ;
- UNE GROSSE TRANCHE DE PAIN SEC ;
- 15 CENTILITRES DE LAIT ;
- QUATRE ŒUFS ;
- 3 CUILLÈRES À SOUPE DE FARINE.



Hachez l'oignon avec le lard, le persil et mélangez le tout avec la chair à saucisse. Trempez le pain perdu dans le lait, égouttez et émiettez-le pour l'ajouter au farci.

- Faites blanchir les feuilles de blettes (cuisson très brève), puis hachez-les finement pour les ajouter à la préparation.

- Ajoutez alors les œufs, puis la farine, afin d'obtenir une consistance pâteuse qui permet d'individualiser des petites portions. Pour Minet, l'équivalent d'une madeleine, et il aura droit à deux portions par repas.

- Faites chauffer un peu d'huile de colza au fond d'une cocotte et faites saisir chaque farçou en le retournant à deux reprises.

Ces farçous se conservent dans un Tupperware pendant cinq jours : prévoyez trois à quatre farçous par jour et par chat...
Si ça vous dit... vous vous régalez de ces farçous accompagnés d'une salade de concombre à la crème et à la ciboulette...

DES CROQUETTES PANÉES DE RIZ ET JAMBON

Une recette facile et peu onéreuse, Minet va se régaler. La seule contrainte est de réaliser des croquettes de petite taille (3 cm de diamètre), l'équivalent de trois ou quatre bouchées pour un chat.

POUR DIX REPAS

- 200 G DE RIZ (À VOTRE CHOIX, BLANC OU COMPLET) ;
- TROIS PORTIONS DE FROMAGE CUIT DE TYPE « VACHE QUI RIT » ;
- 80 G DE JAMBON ;
- 2 ŒUFS ;
- UN OIGNON ;
- UN BOUQUET DE BASILIC ;
- 100 G DE CHAPELURE MAISON (PAIN SEC ÉCRASÉ DANS SON SAC À PAIN) ;
- HUILE DE COLZA ;
- BOUILLON DE LÉGUMES « AVEC DES MORCEAUX » (CAROTTES, POIREAUX, POTIRON... SELON LE GOÛT DE MINET) ;
- COMPLÉMENT MINÉRAL ET VITAMINIQUE.

Épluchez l'oignon et hachez-le, versez dans une sauteuse et faites chauffer dans un peu d'huile, pendant 3 minutes. Puis vous enlevez ces morceaux d'oignon, ils ne sont pas pour Minet.

Incorporez alors le riz et laissez chauffer jusqu'à ce qu'il devienne translucide, tournez en permanence à la spatule, puis introduisez progressivement du bouillon chaud, comme on fait pour le risotto.

En fin de cuisson, le riz doit être tendre et avoir absorbé complètement le bouillon.

Pendant que cette préparation est chaude, il est temps d'y incorporer le basilic ciselé, et un mélange de jambon et de fromage cuit coupés en petits dés dans de l'œuf battu.

L'œuf impose au mélange une certaine prise, ce qui permet de réaliser des petites boulettes qu'on place en les roulant dans une assiette de chapelure. Vous avez de quoi faire ainsi entre 50 et 60 boulettes qu'il ne reste plus qu'à cuire dans une poêle bien huilée, et à placer sur un sopalin pour récupérer l'huile.

C'est délicieux, je parie que vous en mangerez quelques-unes au passage...

Ces croquettes sont à conserver au réfrigérateur dans une boîte hermétique, et on les ressort au fur et à mesure des besoins. Un petit passage au micro-ondes sera le bienvenu, attention, la coque panée est riche en huile et devient très chaude en quelques secondes.

LA SOUPE DE CHÂTAIGNES ET POITRINE FUMÉE

Voilà un plat succulent, économique, équilibré, facile à préparer (15 minutes + 45 minutes de cuisson) et qu'on peut garder au congélateur.

POUR 20 PORTIONS REPAS

- 600 G DE MARRONS ENTIERS AU NATUREL (EN BOÎTE OU SOUS VIDE) ;
- 400 G DE POITRINE FUMÉE ;
- DEUX CUEILLÈRES À SOUPE DE CRÈME FRAÎCHE ;
- UN BOUQUET GARNI ;
- UNE BRANCHE DE CÉLERI ;
- UN DEMI-OIGNON ;
- DEUX CAROTTES ;
- 1,5 LITRE D'EAU ;
- 2 CUEILLÉRÈES À CAFÉ D'HUILE DE COLZA ;
- COMPLÉMENT MINÉRAL ET VITAMINIQUE.

Épluchez les carottes et coupez-les en rondelles, préparez en menus morceaux les aromates et faites-les revenir dans de l'huile en cocotte pendant 5 minutes.

Pendant ce temps, rincez les châtaignes et rajoutez-les alors dans la cocotte, tout en versant peu à peu un litre et demi d'eau. Faites bouillir, puis réduisez la flamme et laissez cuire sous le couvercle pendant 40 minutes.

En fin de cuisson, écrasez les châtaignes qui vont se dissoudre, retirez les aromates avec une écumoire, et remettez le couvercle.

Il est temps alors de découper la poitrine sous forme de lardons en petits dés. Au passage, mettez de côté les morceaux les plus gras pour un usage personnel. Minet n'en a pas besoin.

Faites rissoler ces lardons dans une poêle jusqu'à les obtenir croustillants, presque durs.

Ajoutez-les alors dans la soupe, mélangez et rajoutez seulement alors la crème fraîche et le complément minéral.

Gardez la ration du jour et placez le reste en boîte hermétique au réfrigérateur (utilisation dans les cinq jours suivants) ou au congélateur.

Vous les resservirez légèrement tiédis au micro-ondes.

Nota : une telle soupe est tellement goûteuse qu'on peut rajouter des remèdes soit lors de la préparation, soit lors de chaque repas. Ils devraient passer comme une lettre à la poste.

LANIÈRES DE MORUE PANÉES AUX AMANDES

C'est un des poissons les plus abordables : la morue déssalée avec sa peau, en tronçons de 200 grammes (10 euros le kilo chez 'Picard), qu'on décongèle lentement dans du lait pour en faire des petites lanières d'un centimètre de largeur...

Minet aura sa ration de protéines, avec en prime de quoi mâcher et mastiquer, il adore et c'est parfait pour son hygiène buccale...

POUR DOUZE REPAS DE MINET

- 500 G DE FILETS DE MORUE ;
- DEUX ŒUFS ;
- UN RAMEQUIN DE PERSIL FINEMENT HACHÉ ;
- UN RAMEQUIN D'AMANDES EFFILÉES ;
- UN RAMEQUIN DE CHAPELURE MAISON (PAIN RASSIS ÉCRASÉ DANS SON SAC À PAIN).

Découpez la morue en lanières de 1 x 5 centimètres.

Dans une assiette creuse, battez les deux œufs en omelette, incorporez le persil et salez légèrement.

Écrasez les amandes pour obtenir une poudre grossière puis, dans une poêle, faites-les griller légèrement, et faites-en un mélange avec la chapelure.

Passez une à une les lanières de morue dans l'œuf battu, puis vous les enrobez de chapelure aux amandes.

Ensuite, c'est la cuisson : dans une grande poêle, faites chauffer un peu d'huile et déposez les lanières pendant 5 à 7 minutes en les retournant deux fois.

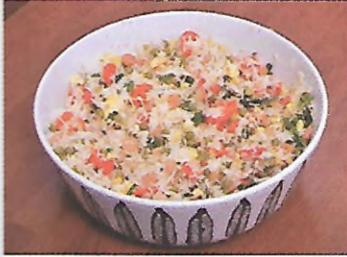
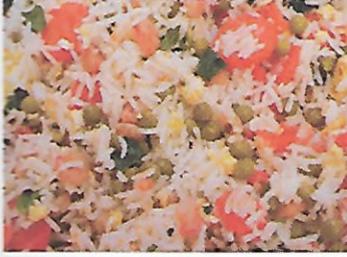
Ces portions succulentes peuvent se garder au froid (réfrigérateur : 5 jours, ou bien congélateur).

On peut les servir (avec un petit coup de micro-ondes) à Minet sur un fond de purée de légumes (pommes de terre et haricots) améliorée d'huile et de levure de bière, c'est une manière de retrouver notre formule de base 5-2-2-1...



LE RIZ CANTONNAIS DE MOTUS

*Voilà un plat dont la recette varie à l'infini, selon ce qui traîne dans le réfrigérateur...
Nous allons ici dresser une composition de base, avec le protocole de cuisson, mais à vous de l'interpréter en fonction de vos réserves du jour.*



POUR QUINZE REPAS DE MOTUS

- 400 G DE RIZ (À VOTRE CHOIX, BLANC OU COMPLET) ;
- 3 GOUSSES D'AIL ET 6 PETITS OIGNONS NOUVEAUX ;
- UNE BOTTE DE CORIANDRE ;
- UN DEMI-BOL DE PETITS POIS (CONSERVE OU SURGELÉS) BIEN DÉGORGÉS ;
- 400 G DE PETITES CREVETTES CUITES À DÉCONGELER (ENVIRON 10 EUROS LE KILO) ET À DÉCORTIQUER ;
- 3 ŒUFS ;
- CAROTTES EN RONDELLES À DÉCONGELER (ENVIRON 1,40 EURO LE KG).

Commencez par faire cuire le riz, afin qu'il « craque son amidon » et rincez-le plusieurs fois, pressez pour éliminer l'eau.

Battez les œufs dans un saladier, comme pour une omelette.

Dans une grande poêle, versez de l'huile et faites-la chauffer. Versez alors les aromates et faites-les revenir pendant deux minutes puis retirez-les, Minet risque de ne pas les digérer. Mais au moins, il aura le goût...

Versez alors les œufs battus et remuez énergiquement pour en faire des petits morceaux d'une omelette savoureuse. Placez cette préparation en réserve au tiède entre deux assiettes creuses.

Mon chat et moi, on se régale !

Dans la poêle, faites rissoler les crevettes, puis versez ensemble le riz, les carottes, les petits pois et la sauce soja. Lorsque le mélange est à point, versez encore les morceaux d'œufs et mixez le tout.

C'est prêt !

Si vous ne résistez pas à en goûter, rajoutez (rien que pour vous !) les restes d'ail et d'oignons, avec quelques gouttes de piment et un trait de jus de citron.

Pour Minet, pas de problème de conservation au froid sur cinq jours en boîte avec couvercle.

Les variations possibles

- Remplacer les crevettes par un « cocktail de fruits de mer » : crevettes, moules et anneaux de calamar, ou bien par le mélange « têtes et pattes de calamars » à faire rissoler également avant leur incorporation avec le riz et les légumes. Ces sous-produits de la mer sont abordables, goûteux pour les chats, et les font mastiquer très correctement.

Les légumes sont eux aussi interchangeables, on peut y mettre des haricots verts, des courgettes... attention tout de même de ne pas virer à la paella !

LES SUSHIS MAKIS POUR MINET

Qui se douterait que les chats raffolent de ces petites gâteries froides très tendance, que sont les sushis ? Deux constituants vont attirer irrésistiblement le chat de la maison : la présence de poisson frais ou fumé, donc qui embaume toute la cuisine, et puis cette sauce soja à la fois acide et très typée dont les chats raffolent.

À un euro le sushi du commerce, ce serait peut-être un peu cher pour contenter 'Minet...

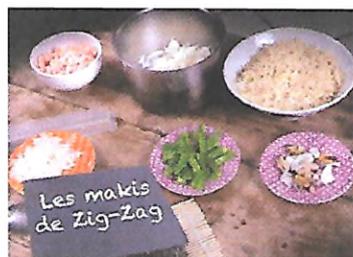
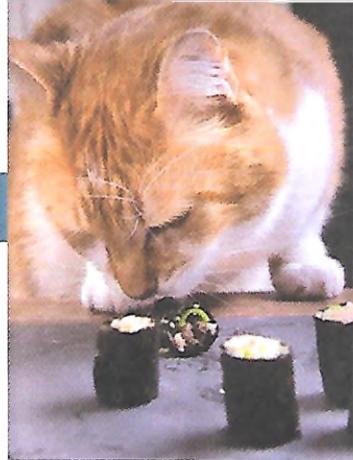
'Mais pourquoi ne pas vous y mettre vous-même ? Cela vous obligera à quelques achats, et à acquérir un réel savoir-faire au moment de rouler... mais ensuite, quel plaisir, pour vous comme pour lui...

Tout d'abord, quelques précisions liminaires :

Le terme sushi s'applique plutôt à des préparations où l'on dépose une lame de poisson sur une boulette de riz : les ingrédients sont limités et on cherche la perfection gustative.

Les makis sont ces rouleaux dans lesquels on incorpore du riz bien collant, avec au milieu un mélange de poissons et de légumes frais, avocat, concombre le plus souvent. Puis on découpe ces rouleaux en petits cylindres de 5 cm environ, qui sont les portions de dégustation.

>>>



À proposer avec des sauces diverses, dont l'omniprésente sauce soja, celle qui en fait convient le mieux.

La feuille qui sert à enrouler le riz et à donner la forme aux makis est fabriquée à partir d'algues imprégnées de jus de crustacés, puis séchées, puis grillées. On les achète désormais dans toutes les boutiques pour cuisiniers amateurs, et bien sûr *via* Internet. Ces feuilles dégagent une odeur maritime et gourmande qui attire les chats à vingt mètres. Et une fois qu'ils les ont goûtées, bonjour la comédie...

Ces feuilles se placent sur une petite natte de bambou ou de plastique, qui permet de presser le riz tout en l'entourant pour se retrouver bord à bord. J'ai personnellement déchiré une dizaine de feuilles avant d'arriver à mon premier maki correct...

Aussi, on pourra avantageusement acquérir également un moule qui permet de presser le riz avec ses ingrédients d'accompagnement, et de lui donner déjà une forme de boudin bien tendu qu'on n'aura plus qu'à entourer de sa feuille d'algue (appelée nori) sans faire exploser le maki.

LES INGRÉDIENTS

- DU RIZ JAPONAIS (PLUS ADAPTÉ) OU DU RIZ ROND, TYPE RISOTTO ;
- DES CREVETTES, DU POISSON FUMÉ ;
- DES HARICOTS VERTS ;
- AUTRES LÉGUMES : BETTERAVE ROUGE, PETITS POIS, CAROTTES ;
- UNE BOUTEILLE DE SAUCE SOJA.

Il s'agit d'obtenir un riz suffisamment cuit pour avoir exprimé son amidon inutile pour les chats, mais néanmoins gluant pour s'agglomérer et contenir les morceaux de poissons et de légumes. La règle est de mettre autant d'eau que de riz.

Placez le riz dans un saladier. Ajoutez de l'eau et lavez votre riz en le remuant plusieurs fois avec les mains. Retirez l'eau et répétez l'opération trois fois, l'eau de riz doit être claire. Versez votre riz dans une passoire et laissez-le s'égoutter 30 minutes.

C'est alors le temps de la cuisson : placez ce riz dans une casserole, avec autant d'eau, placez un couvercle étanche, et lancez le feu jusqu'à ébullition, puis laissez mijoter pendant 10 minutes.

Vous retirez alors la casserole du feu, et laissez refroidir, toujours avec le couvercle en place.

Versez alors délicatement la masse de riz dans un saladier et vous l'arrosez de sauce soja, et malaxant doucement avec une cuillère de bois, sans écraser les grains de riz.

Il est temps alors de préparer les makis un par un, d'abord par passage et pressage dans un moule adapté du riz et des différents ingrédients, puis par mise en rouleau avec une feuille d'algue nori.

Avec un bon couteau, coupez soigneusement en travers pour obtenir les makis portions. Ils sont encore tièdes, placez-les au réfrigérateur pour dégustation ultérieure.

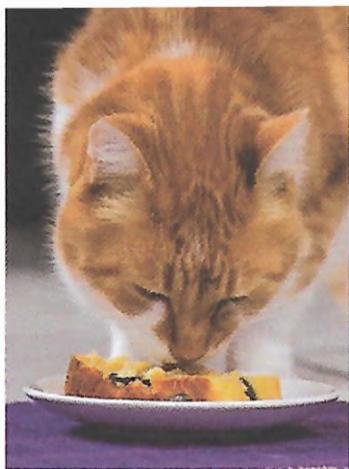
Pour Minet, comptez deux makis par repas, cinq ou six par jour selon son poids.

LES CAKES SALÉS

Voilà des préparations qui vont régaler les minets puisque la pâte est goûteuse et les ingrédients spécialement choisis au goût de Minou. J'ai sélectionné deux recettes, plutôt classiques. Mais vous pouvez les faire évoluer selon ce que vous avez sous la main (abats, morceaux de volailles, anchois, restes de cuisine).

À surveiller néanmoins : que Minet ait bien de l'eau à disposition, car les cakes sont plutôt salés et peu hydratés.

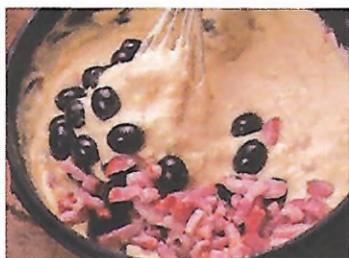
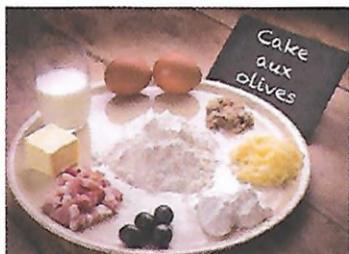
Mon chat et moi, on se régale !



CAKE AUX OLIVES ET AUX LARDONS

POUR DEUX PERSONNES PLUS HUIT REPAS DE MINET

- 200 G DE FARINE ;
- 10 CL DE LAIT ;
- 4 ŒUFS ;
- 50 G DE BEURRE ;
- 150 G DE LARDONS ;
- 150 G DE FROMAGE RÂPÉ (COMTÉ OU BEAUFORT) ;
- 150 G D'OLIVES DÉNOYAUTÉES ET ÉGOUTTÉES. LA PLUPART DES CHATS ONT UN FAIBLE POUR LES OLIVES VERTES ;
- 1 SACHET DE LEVURE ;
- TROIS CUILLÈRES PORTION DE COMPLÉMENT MINÉRAL.



Commencez par préchauffer le four à 180° C (thermostat 6).

Faire bouillir de l'eau et y plonger les lardons deux minutes. Puis les faire rissoler dans une poêle jusqu'à les obtenir bien dorés. Les garder au chaud.

Dans un grand saladier, mélanger la farine, la levure, sel et poivre, puis le lait, les œufs entiers et le beurre fondu au micro-ondes. Bien tourner avec une spatule souple.

Puis ajouter les lardons et les olives, bien tourner à nouveau jusqu'à un mélange homogène.

Beurrer le moule à cake et versez-y l'ensemble de la préparation. Faites cuire 45 minutes.

Après cuisson, laissez reposer 10 minutes.

À consommer encore tiède par les maîtres avec une salade aillée.

Pour Minet, démoulez le cake pour le trancher d'avance et le garder dans du papier d'aluminium, de préférence au réfrigérateur.

CAKE AU JAMBONNEAU

POUR DEUX PERSONNES ET HUIT REPAS DE MINET

- 200 G DE JAMBONNEAU ;
- 150 G DE FARINE ;
- UN SACHET DE LEVURE ;
- TROIS ŒUFS ;
- 20 CL DE LAIT ;
- 4 CUILLÈRES D'HUILE D'OLIVE ;
- 70 G DE GRUYÈRE RÂPÉ ;
- 40 G DE BEURRE.

Préchauffer le four à 170° C (thermostat 6).
Verser la farine dans un saladier, avec la levure et les œufs, mélanger soigneusement avant d'y ajouter le lait et l'huile. Malaxer à nouveau jusqu'à homogénéisation de la pâte.

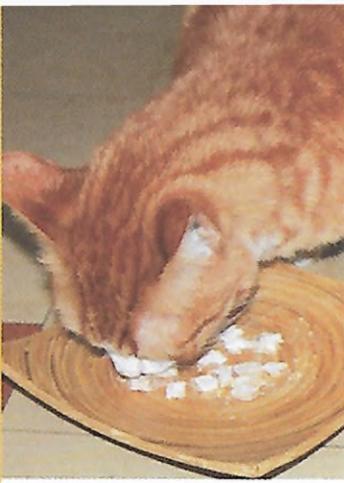
Couper le jambonneau en petits dés, puis les incorporer dans la pâte avec le fromage râpé. Malaxer à nouveau pour répartir ces ingrédients. Beurrer le moule avant d'y verser la pâte, et enfournez pour une heure.

Après cuisson, laisser reposer 10 minutes, démouler sur une grille pour laisser refroidir.

Pour les maîtres, à manger encore tiède avec une salade (carpaccio de radis noir sur lit de tapenade d'olives noires, par exemple !).

Pour Minet, découpez d'avance les tranches à la mesure de ses repas, et gardez le tout au réfrigérateur sous feuilles d'aluminium.





DES CROQUETTES POUR MINET

Dans l'industrie, on fabrique des croquettes par extrusion, en chauffant très fort un mélange de céréales et d'ingrédients divers.

À la maison, on peut utiliser une recette qui tient à la fois de la pâtisserie et des pâtes fraîches italiennes... Comme cela, tout le monde y trouve son compte, le minet et toute la famille...

LES INGRÉDIENTS

- UNE BOÎTE DE THON (OU DE SAUMON) AU NATUREL ;
- UN PAQUET DE FARINE (UNE TASSE) ;
- UN PAQUET DE SEMOULE EXTRA-FINE (UNE TASSE) ;
- DE L'HUILE D'OLIVE ;
- UN ŒUF (N'UTILISER QUE LE JAUNE) ;
- UNE DEMI-TASSE DE LAIT.

On mélange d'abord les ingrédients tous ensemble. Bien malaxer jusqu'à obtenir une pâte homogène qu'on pourra étaler au rouleau, puis découper en petites lanières avec un couteau à pizza, ça roule !

On place ces lanières au four déjà en route (350° C), et elles sortiront croquantes au bout de 20 minutes, avec une saveur pâtissière et un goût de poisson qui vont ravir Minet.

Vous coupez ces baguettes gourmandes en petites croquettes, que vous garderez dans un bocal en verre...

LA VERSION « PÂTES FRAÎCHES »

À partir de la même pâte de départ, on peut rajouter des herbes de Provence, sel et poivre, et également du parmesan. Toutes les initiatives sont permises.

Même processus : on étale la pâte pour en tirer des lanières, que l'on va découper de manière plus étroite, mais au lieu de les passer au four, on les laisse sécher quelques heures avant de les cuire (entre 3 et 5 minutes selon le temps de séchage) dans l'eau frissonnante.

Croquettes et pâtes fraîches sont donc faites « maison », sans additif ni conservateur. C'est un petit scénario qu'on peut renouveler chaque semaine, en faisant varier les ingrédients : pensez aux olives, aux pignons, aux tomates séchées, aux cerneaux de noix, aux crevettes, à la ventrèche effilée, aux anchois, etc.



DES FRIANDISES DE VIANDE SÉCHÉE

Votre minet se réglera de lanières de viande séchée, ça marche à tous les coups. Les Canadiens et autres Américains ont une tradition de viandes conservées avec de la graisse et des aromates, comme le pemmican. Et ils utilisent des fours déshydratants qu'on ne connaît pas bien en Europe.

Alors on fait avec les moyens du bord, c'est-à-dire avec le bon vieux four électrique de la cuisine.

LES INGRÉDIENTS

- DE LA VIANDE MAIGRE, DE TYPE POT-AU-FEU ;
- DU NUOC-MÂM (CONCENTRÉ DE POISSON ASSEZ TERRIBLE SI CONSOMMÉ DIRECTEMENT) ;
- DE LA SAUCE SOJA.

On découpe la viande en fines lanières (2 à 3 mm) et on les fait mariner une heure dans le mélange des sauces asiatiques.

Puis on les sort du plat, et on les fait pendre dans le four, à cheval sur les barreaux de la grille, à 40° (thermostat à 1,3) pendant trois heures. Si votre four le permet, utilisez l'option « quiche » qui met en route le ventilateur, vous gagnerez en efficacité.

Au total, vous voilà avec une réserve d'aliment qui se conserve deux à trois semaines, une friandise croquante qui peut se donner telle quelle, ou bien ajoutée comme « protéine animale » dans une recette afin de respecter la formule 5-2-2-1.

Le risque : que Minet se jette sur cette viande séchée, délaisse le reste, et vous fasse tout un cinéma pour en avoir davantage...

Un autre risque, c'est que vous utilisiez vous-même ces « chips » lors d'un prochain pique-nique, et que Minet fasse tout simplement ceinture.



Conclusion

Vous avez désormais tout le savoir pour mettre en route chez vous une nouvelle manière d'alimenter votre minet.

Vous savez tout ce dont il a besoin, la manière dont il saura apprécier votre cuisine, et les recettes proposées dans ce livre sont simples et économiques...

Une hésitation, un regret pour ses croquettes quotidiennes dont il semble se régaler ?

Souvenez-vous que ces croquettes dont vous ignorez tout du contenu réel sont très certainement trop riches à cause de leurs importants taux d'amidon et de graisse. Et qu'une ration à 100 % de croquettes entraîne un déficit d'abreuvement qui mène à des pathologies rénales et urinaires.

Les fabricants, qui se sont trompés pendant des lustres sur les formulations, proposent désormais de nourrir les chats alternativement avec des pâtées, et des croquettes.

Ce n'est pas une mauvaise idée, puisque du coup ils vendent deux fois leurs produits...

Dans ce livre, vous pouvez choisir des recettes très différentes, mais qui vous feront préparer des rations saines, succulentes, économiques, à conserver au froid pour plusieurs jours.

Et pour vous récompenser d'avoir passé tout ce temps, Minet vous autorise à prélever une partie des préparations pour votre propre gourmandise.

Mais il y a un facteur qui est important pour votre chat, en dehors du goût et de la texture de sa ration, c'est : quelle quantité ?

Nous avons évoqué ce facteur (voir page 140).

Et nous avons bien évalué la difficulté à calculer la densité énergétique d'un aliment préparé à la maison : quel est le taux de graisse de la viande, le temps de cuisson des légumes ou du riz, le taux réel d'humidité de la ration ?

L'essentiel est de préparer un aliment équilibré, digeste, et que Minet dégustera avec plaisir.

Un chat « moyen » pèse 4 kg.

S'il a un statut physiologique normal (sorties régulières à l'extérieur), on le nourrira correctement avec 80 g de croquettes, ou bien 150 g de pâtée humide.

Soit 3 repas humides d'environ 50 g

ou 2 repas humides de 75 g

ou encore 2 repas humides de 55 g et 20 g de croquettes en libre-service.

Un régime bien mené nécessite d'avoir une balance de cuisine à la maison, afin de peser le chat, et les ingrédients lors des préparations, et les rations individuelles.

Celles-ci seront soit préparées en doses/repas (ce sera le cas des farçous, des aspics, des mini-omelettes, etc.), soit découpées en tranches/repas à partir de cakes ou de terrines.

Lors de recettes répétées, vous aurez « le compas dans l'œil », et il ne vous sera plus nécessaire de peser ni les ingrédients ni les rations.

Mais de peser le chat, oui !

SANS PERTES NI SURPLUS !

Votre « préparation familiale » présente le grand avantage de pouvoir doser des portions adaptées à votre minet. Les pâtées du commerce se présentent en barquettes ou en pochons de 80, 100, 150 ou 300 grammes. Et ça ne correspond pas forcément au besoin du chat de la maison.

Du coup, soit vous en perdez une partie (oubliée au fond du réfrigérateur), soit vous voulez terminer la boîte, et c'est Minet qui se trouve en suralimentation.

Rien de semblable lorsque vous tranchez sa terrine, ou lorsque vous lui confectionnez une mini-omelette, les doses sont alors strictement celles que vous décidez, sans pertes, sans surplus.

Ces chiffres sont à considérer sur une longue période, d'au moins trois semaines.

Si vous avez suivi les recettes, et éventuellement ajouté des compléments diététiques ou thérapeutiques (pages 147 et suivantes), vous savez que votre aliment est sain, digeste et adapté à votre chat. Reste le côté quantitatif : c'est bien là votre minet qui vous le fera savoir.

Si votre chat est à son poids physiologique (qui peut varier de 10 à 12 % selon l'activité ou la saison, votre vétérinaire vous l'indiquera), il suffit de surveiller le poids tous les deux jours, à la même heure, et d'adapter les rations s'il le faut.

Si vous vous fixez un objectif de poids, par exemple faire maigrir Minet de 500 grammes, ne cherchez pas la performance, donnez-vous un bon mois pour trouver la quantité minimale qu'il acceptera sans pleurnicher devant le réfrigérateur, et lorsque vous notez les premiers signes d'amaigrissement, ne relâchez pas votre (et son...) effort, restez-en aux portions qui montrent leur efficacité.

Si Minet laisse de côté un des éléments de son plat (souvenez-vous : dans les terrines, les ingrédients sont séparés par couches pour bien comprendre ce qu'il déguste en premier, puis ce qu'il prend pour se nourrir, et enfin ce qu'il laisse...), lors de votre prochaine terrine, modifiez la formule et remplacez ce reliquat (des haricots, des artichauts ?) par un autre ingrédient de même valeur nutritive. En deux ou trois essais, on atteint la formule définitive.

Deux ou trois repas ?

L'idéal sera de lui procurer trois rations par jour, d'environ 50 grammes pour un chat de 4 kilos et à adapter selon son poids et son statut physiologique.

Mais si vous êtes absents dans la journée, il peut être intéressant de laisser à votre minet une petite dose de croquettes, dose symbolique sur le plan énergétique (15 à 20 grammes), mais qui va le rassurer, entretenir un flux constant de sucres digestifs et réguler sa glycémie.

Une manière ludique et efficace pour faire durer la prise de ces croquettes, tout en l'obligeant à « se bouger », est de placer ces croquettes dans un « pipolino ». Ou simplement dans une bouteille d'eau minérale percée de trous adéquats.

Voilà, à vous maintenant de changer, avec son alimentation, la vie de votre minet, voire de toute la colonie de chats que vous hébergez. Et ça ne prend guère plus de temps de cuisiner pour cinq que pour un. Alors, dans ce décompte des convives, ne vous oubliez pas !

Bibliographie

- Le chat, dans tous ses états*, Jean-Louis Hue, Éd. Livre de poche.
Perception et communication chez les animaux, Stéphane Tanzarella, Éd. De Boeck.
Le chat : mémento du vétérinaire, D^r Jean Cuvelier, Éd. Marabout.
Tout sur la psychologie du chat, D^r Joël Dehasse, Éd. Odile Jacob.
Comportement du chat : biologie clinique, D^r Anne-Claire Chappuls-Gagnon, Éd. du Point Vétérinaire.
Physiologie animale, Roger Eckert et coll., Éd. De Boek Université.
Gériatrie vétérinaire, Éd. du Point Vétérinaire.
Le son au subjectif présent, Bernard Auriol, Éd. du Non Verbal.
Homéopathie vétérinaire, J. Milleman et P. Osdoit, Collection Résurgence.
Comment domestiquer son maître quand on est un chat, Monique Neubourg, Éd. Chiflet & C^{ie}.
Comment vivre avec un chat névrotique, Stephen Baker, Éd. J'ai lu.
Relaxation musicale, M. Clément Faivre et J.-D. Larnet, Éd. Jouvence.
Ces animaux qui nous guérissent, D^r Philippe de Wailly, Éd. Alphée.

Mes remerciements aux journalistes et rédacteurs de la presse professionnelle vétérinaire (*Le Point, la Dépêche, l'Essentiel...*) qui nous apportent chaque semaine savoirs et expériences croisées.

Aux Éditions Le Courrier du Livre :

- Des plantes et des soins naturels pour mon animal de compagnie*, D^r Céline Moussour
Phytothérapie et soins naturels pour mon chat, D^r Céline Moussour
Histoires vraies d'animaux exceptionnels, Joëlle Dutillet
Nos animaux familiers ont-ils une âme, Joëlle Dutillet
À propos du comportement de votre chat, Monique Bourdin
La Ronronthérapie, ces chats qui nous guérissent, Véronique Aiache
Les Miscellanées du chat, Mr Socks
Que pense votre chat ?, David Alderton
Conversations avec un chat, Kate Solisti-Mattelon
Massage pour chat, Lundberg-Routledge
Pourquoi mon chat fait-il çà ?, Catherine Davidson
Mon chat et moi, on se soigne, Jean-Yves Gauchet

FICHE DE CONSULTATION

Fiche à photocopier, puis à renseigner avant la visite chez votre vétérinaire.

LE PROPRIÉTAIRE

Nom : _____ Prénom : _____
Adresse : _____
Tél. : _____ E-mail : _____

LE CHAT

Nom : _____ Sexe : _____ Poids : _____ Race : _____
Naissance : _____ Identification : _____

MOTIF DE CONSULTATION :

Son passé

Origine (particulier, éleveur, refuge, animalerie) :

Vaccination à jour + -

Stérilisation + -

Antécédents pathologiques :

Traitements déjà réalisés :

Allergies connues :

Son cadre de vie

Habitat :

Contexte familial :

Autres animaux au foyer :

Loisirs, voyages récents :

Circonstances d'apparition

Détailler dans l'ordre les changements observés dans le comportement et l'apparence de votre chat

Symptômes principaux :

>> voir croquis, à renseigner sur les silhouettes

Traitements en cours ou automédication

Son alimentation

croquettes pâtée mixte ration ménagère

- Nombre de repas par jour :
- Comment dosez-vous son alimentation ?
- Qui s'occupe des repas ?
- Son activité quotidienne (jeu, promenade) en minutes/jour :

Troubles constatés

Modifications de l'appétit + -

Modifications de l'abreuvement + -

Modifications de poids (préciser) :

Modifications de l'odeur (bouche, pelage) :

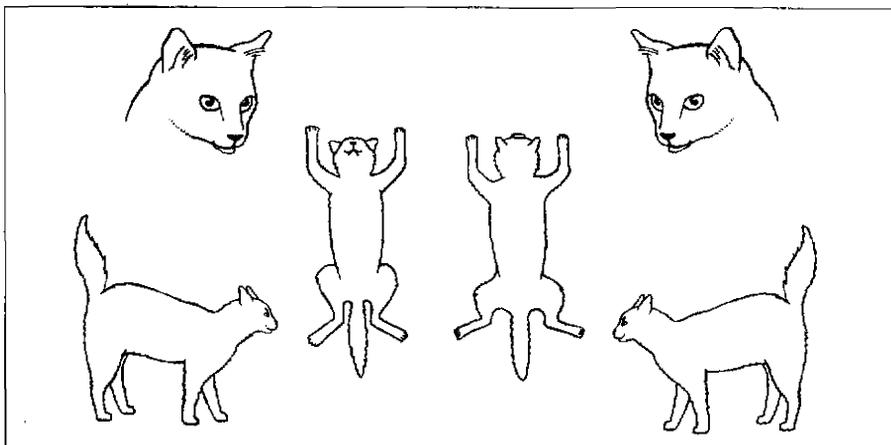
Modifications du pelage (voir schéma ci-dessous) :

Modifications de l'activité : activité ralentie difficulté à se lever malpropreté

Modifications du comportement : apathie nervosisme

Renseignements complémentaires

- Y a-t'il une influence saisonnière, ou une répétition d'une année à l'autre ?
- Avez-vous remarqué la présence de parasites (sur la peau, dans les selles) ?
- D'autres animaux autour ont-ils des troubles similaires ?



Dans son ouvrage précédent, **Mon chat et moi, on se soigne**, le Dr Gauchet a bien décrit les liens – jeux, conversations, caresses – et les sentiments qui unissent le chat à toute la famille. Il en résulte un « **bénéfice santé** » **récioproque et incontestable**, désormais reconnu par le corps médical.

Dans ce nouvel ouvrage, **c'est toute l'alimentation du chat qui est réexpliquée** à partir de ses besoins réels, des rythmes et des pathologies du monde moderne, et des derniers savoirs en matière de nutrition. En effet, 85 % des chats sont nourris avec des aliments industriels, des rations souvent trop riches, parfois indigestes, avec un risque de déshydratation chronique et de maladies métaboliques.

Et si on revenait à une alimentation « maison » ?

- **Des petits plats tout simples à préparer**, à congeler en portions pour la semaine, avec une recette de base + des extraits de plantes à incorporer selon le besoin particulier du chat – surpoids, stérilisation, stress, maladie, etc.
- Les ingrédients choisis permettent une préparation rapide, l'utilisation d'un matériel de cuisine classique, **pour moins de 2 euros par jour et par chat**, avec la santé et le régal en plus !
- **Des recettes faciles, économiques, goûteuses, illustrées étape par étape** – mini-omelette, farçou aveyronnais, riz cantonnais, sushis, terrine de poisson, cake au jambon –, **à partager avec son chat**, en ajoutant un peu d'assaisonnement et quelques feuilles de salade.

© Gilles Bouquillon



Jean-Yves Gauchet est vétérinaire à Toulouse, spécialisé dans les médecines naturelles. Il est également éditeur scientifique du journal *Effervesciences* dans lequel il a révélé pour la première fois les effets thérapeutiques du ronronnement.

978-2-7029-1043-6 18 €



www.editons-tredaniel.com