

Table

Introduction	9
--------------------	---

PREMIÈRE PARTIE

Tout ce qu'il faut savoir pour bien nourrir votre chien et satisfaire ses besoins

Les règles d'une bonne alimentation-nutrition.....	17
Une bonne alimentation est digestible.....	19
Consistance des excréments, selles, crottes.....	19
Présence de gaz : rots, pets, mauvaise odeur.....	21
Comportements pour soulager l'inconfort dans le ventre : étirements, bâillements, se regarder le flanc.....	22
Signes de malaise et maladie : léchage des babines (nausées), efforts pour vomir, vomissements, diarrhée.....	23
Parasites, bactéries et autres perturbateurs du microbiote	24
Maladies diverses de l'appareil digestif.....	24
Pourquoi une bonne digestion permet une meilleure nutrition	25
La collaboration du microbiote	25
<i>La digestibilité des aliments par le chien.....</i>	26

Estimer et calculer la digestibilité d'un aliment pour chien.....	29
<i>La digestibilité des protéines</i>	29
<i>La digestibilité des graisses</i>	31
<i>La digestibilité des glucides, amidons, sucres</i>	32
<i>La digestibilité des aliments composés complets</i>	33
Intolérances et allergies alimentaires.....	34
Le cerveau dans la digestion.....	35
L'humeur dans la maldigestion.....	37
Le système digestif du chien.....	40
Le tube digestif.....	41
L'appareil digestif.....	42
<i>Le tube digestif n'est pas une simple tuyauterie</i>	42
<i>L'estomac fantastique</i>	43
<i>L'appendice professeur</i>	44
Le système digestif.....	44
La conscience et la nourriture.....	47
La physiologie fine.....	49
<i>La digestion commence dans le cerveau</i>	49
<i>La digestion recommence dans la bouche</i>	49
<i>L'absorption des molécules alimentaires</i>	50
Le microbiote de la digestion.....	50
<i>On ne peut pas vivre sans microbiote</i>	50
<i>La dysbiose incendiaire</i>	55
<i>Le microbiote est le grand régulateur</i> <i>du bien-être de l'organisme</i>	56
De l'effet de la taille du chien.....	56
<i>Longueurs et fonctions ?</i>	56
<i>Fonctions et longueurs ?</i>	58
Homéostasie du système digestif.....	59
Une bonne alimentation est nutritionnelle.....	62
Le chien souffre de malnutrition.....	62

<i>Soutenabilité de l'alimentation</i>	63
À quoi sert l'alimentation ?	64
<i>Les besoins énergétiques</i>	66
Les briques de base de la nutrition	68
<i>Apport des briques d'énergie</i>	68
<i>Apport des briques de construction et de réparation</i>	69
<i>Apport des briques de fonctionnement</i>	70
<i>Apport en protéines et acides aminés</i>	71
<i>Apport en graisses : lipides, triglycérides, cholestérol...</i>	75
<i>Apport en glucides</i>	82
<i>Apports au microbiote</i>	95
Les microéléments clés, vitaux, vitamines, minéraux... ..	97
Les tables de nutrition ?	101
Une bonne alimentation est physiologique	104
La faim et la satiété	105
<i>La physiologie compliquée et encore mal comprise</i>	106
<i>Faim et appétit et satiété</i>	108
<i>Divergences et anomalies</i>	109
La soif et la satiété hydrique	114
<i>La soif est un sens</i>	114
<i>L'eau du corps</i>	114
<i>La déshydratation déclenche la soif</i>	115
<i>La satiété hydrique</i>	116
<i>Boire trop</i>	116
<i>Quelle quantité d'eau ?</i>	117
<i>Divergences et anomalies</i>	117
Une bonne alimentation est éthologique, respectueuse et responsable	122
La Nature et la gestion de l'énergie du mouvement	122
Comment boit le chien ?	126
Comment mange le chien ?	127

<i>Satisfaire les patrons-moteurs-comportements de consommation</i>	130
Comment le chien cherche-t-il sa nourriture et sa boisson ? .	134
<i>Quoi, quand, et comment ?</i>	134
<i>Faire ses courses</i>	135
<i>Satisfaire les patrons-moteurs-comportements de recherche, exploration</i>	138
<i>Les patrons-moteurs-comportements de chasse, capture et lutte</i>	139
L'alimentation culturelle	148
Tous les chiens sont-ils des chiens ?	
Mais qu'est-ce qu'un chien ?.....	148
<i>Alimentation du chien culturalisé</i>	150
L'étiquette des aliments	154
<i>L'étiquetage trompeur, voire falsifié</i>	154
<i>Pour comparer ce qui est comparable</i>	155
<i>Le calcul des glucides ou ENA</i>	157
<i>L'information sur la composition des aliments</i>	161
<i>Les normes optimales</i>	162
<i>La composition de l'aliment</i>	163
<i>La cuisson des aliments</i>	176
La préparation des aliments commerciaux.....	179
<i>Une question de conservation</i>	180
<i>La conservation des aliments secs une fois le sac ouvert</i>	183
L'alimentation ménagère.....	185
<i>Les aliments ménagers toxiques pour le chien</i>	188
La culture disruptive des besoins physiologiques et comportementaux.....	194
<i>Horaires fixes et conditionnement de la faim</i>	195
<i>Gamelle maltraitante</i>	196
<i>Défense de ressources</i>	196
<i>Absence de jeûne</i>	197

L'alimentation optimale adaptée.....	199
Adaptation aux conditions physiologiques et au rythme de vie	199
<i>Croissance</i>	199
<i>Vieillesse</i>	200
<i>Gestation et allaitement</i>	202
<i>Sport</i>	205
Adaptation aux conditions météorologiques	207
Adaptation aux conditions (physio)pathologiques	209
Adaptations aux manques de nutriments.....	209
<i>Vitamine D3</i>	210
<i>Magnésium</i>	210
<i>Taurine</i>	211
<i>Cuivre, zinc</i>	211

SECONDE PARTIE

L'alimentation optimale pour prévenir et guérir les troubles du chien

L'alimentation, ou alimentation thérapeutique	215
« Que ta nourriture soit ton médicament... »	215
La nutrition idéale ne prévient pas de la mort	217
<i>Manger n'empêche pas de mourir</i>	217
<i>Manger empêche de mourir</i>	218
La santé des mitochondries prime	219
<i>C'est quoi une mitochondrie ?</i>	220
<i>Ça sert à quoi les mitochondries ?</i>	220
<i>Comment connaître l'état des mitochondries ?</i>	222
<i>Comment booster les mitochondries</i>	222
L'inflammation est à la base des maladies chroniques	223
<i>L'inflammation : c'est rouge et chaud</i>	224

<i>L'immunité et l'inflammation</i>	224
<i>La dysbiose, la perméabilité intestinale et l'inflammation</i>	227
<i>Le cycle vicieux de l'inflammation systémique</i>	229
<i>L'alimentation anti-inflammatoire</i>	229
<i>Compléments anti-inflammatoires</i>	230
La vie est un stress chronique.....	230
L'alimentation thérapeutique	232
<i>Atoxique</i>	233
<i>Le régime cétogène</i>	234
Alimentation-traitement des affections organiques	237
Une question de vocabulaire	238
<i>Signes de maladie organique systémique</i>	238
Maladies du système digestif.....	240
<i>Nausées vomissements du matin</i>	240
<i>Gastropathie, entéropathie, colopathie</i>	241
<i>Gastropathie</i>	241
<i>Mon estomac brûle</i>	243
<i>Test d'intolérance alimentaire</i>	245
<i>La perméabilité intestinale</i>	249
<i>Entéropathie</i>	254
<i>SIBO</i>	257
<i>Colopathie et dysbiose</i>	259
Affection des annexes du système digestif.....	261
<i>Insuffisance hépatique</i>	261
<i>Pancréatite</i>	262
<i>MRC maladie rénale chronique</i>	264
Surpoids et obésité	267
<i>Causes, facteurs activateurs</i>	267
<i>Physiologie</i>	269
<i>Traitements et alimentation</i>	269
<i>Ce n'est pas facile de maigrir</i>	271

Arthrose	271
Affections hormonales.....	273
<i>Hypocortisolisme, fatigue surrénalienne, burn-out</i>	273
<i>Hypothyroïdie</i>	276
Alicamentation neuropsychy	279
Le comportement (le psy) est de la neurologie fonctionnelle....	279
<i>Les maladies du psy sont des maladies neurologiques</i>	280
<i>Les troubles psys acquis sont des maladies systémiques</i>	281
Neuro-inflammation	282
<i>Tester la perméabilité méningée</i>	283
<i>Quelle alimentation pour la neuro-inflammation ?</i>	284
<i>Le cerveau n'est pas aussi isolé que ça...</i>	284
<i>L'inflammation : un peu, beaucoup, à la folie...</i>	284
Bon pour tous les troubles neuropsychy, et tous les cerveaux.....	286
<i>Alicamentation préventive et curative</i>	286
<i>Compléments pour tous les cerveaux</i>	287
Les troubles	
du comportement alimentaire.....	290
<i>Hyporexie, anorexie</i>	290
<i>Hyperphagie, boulimie</i>	291
Les troubles hyper.....	291
<i>Les neurodivergents hyper</i>	292
<i>Les crises hyper</i>	294
<i>Les crises d'adrénaline</i>	298
La sensibilisation et le syndrome post-traumatique.....	299
Peurs, phobies, anxietés.....	301
<i>Ce qui se cache derrière un nom</i>	301
<i>L'intestin anxieux, le microbiote anxieux</i>	302
<i>Et l'immunité ?</i>	302
<i>Et la bouffe dans tout ça ?</i>	303
Les troubles dépressifs	305
<i>La dépression, c'est quoi, et ça vient comment ?</i>	305

<i>La dépression-inflammation</i>	306
<i>La bonne alimentation de la dépression-inflammation</i>	307
Les troubles dégénératifs.....	307
<i>Sont-ils des troubles de l'inflammation ?</i>	307
<i>Sont-ils des troubles organiques ?</i>	308
<i>Quelle alimentation préventive et curative ?</i>	309
Les troubles des conduites sexuelles.....	310
<i>Hyperandrogénie</i>	310
<i>Féminisation du chien mâle castré</i>	313
Les centaines de troubles neuropsychiatriques.....	314
Optimiser les fonctions neurologiques.....	314
L'alimentation philosophale.....	317
Véganisme.....	317
Végétarisme.....	318
Flexitarisme.....	318
Refus religieux de viandes de certaines espèces animales	319
Ayurvéda.....	319
Tao et MTC (Médecine traditionnelle chinoise)	319
Cétogène.....	320
Paléo, Paléolithique.....	320
Régime méditerranéen.....	321
Le régime philosophal.....	321
Épilogue	323
Lexique.....	327
Notes bibliographiques	335
Remerciements.....	339
L'auteur : Dr Joël Dehasse.....	341