

Dr Joël Dehasse

Bien nourrir son chien

La vraie science
derrière ce que mange votre chien
Nutrition et comportement



**Odile
Jacob**

Les dessins ont été créés par Joël Dehassé avec Copilot.



© ODILE JACOB, septembre 2025
3, rue Auguste-Comte, 75006 Paris

www.odilejacob.fr

ISBN : 978-2-4150-1263-2

Le Code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes de l'article L. 122-5, 2° et 3°a, d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite » (art. L. 122-4). Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Introduction

Un livre sur l'alimentation et la nutrition du chien, écrit par un vétérinaire spécialiste en médecine du comportement (neurologie fonctionnelle) ? Pourquoi ?

Tout simplement parce que la nutrition est essentielle au bon fonctionnement du cerveau, et le bon fonctionnement du cerveau est primordial pour exprimer les comportements de façon optimale.

Je suis obligé de proposer de changer l'alimentation de la majorité des chiens qui me sont présentés pour des problèmes de comportement, liés à des dysfonctionnements du cerveau, corrélatés à des problèmes physiologiques, eux-mêmes révélés par une maldigestion-malnutrition et dysbiose.

Le cerveau consomme 20 % de l'énergie métabolique de l'organisme, et il est donc un organe clé représentatif de tout l'organisme. Dès lors, si je trouve l'alimentation-nutrition optimale pour le cerveau, il y a beaucoup de chances que l'organisme entier soit harmonisé par cette nutrition. Voilà pourquoi un vétérinaire comportementaliste, spécialiste en neurologie et médecine fonctionnelles, peut se permettre de parler de nutrition idéale.

Bien manger est facile : *il faut manger comme nos ancêtres.* 😊

Le chien devrait manger comme son ancêtre loup : carnivore, de hypercarnivore à hypocarnivore, ex-carnivore.

La génétique de la physiologie alimentaire n'a pas changé en plusieurs milliers d'années. La plupart des mutations génétiques sont délétères. Cependant, il y a bien eu une évolution du chien en une dizaine de milliers d'années, par cohabitation avec l'humain, par sélection de domesticité, de chiens hypocarnivores, adaptés à un régime omnivore à tendance carnivore. On ose dire que le chien est un carnivore facultatif.



Dire que le chien est un carnivore facultatif, ou un ex-carnivore, conduirait certains humains à dire que le chien pourrait être végétarien : manger végétarien est mortel pour la majorité des chiens.

Bien se nourrir est facile, quand on connaît l'éthologie de l'alimentation et la physiologie de la digestion.

*

* *

Vous expliquer *comment* nourrir le chien (moyenne statistique des chiens) ne prendrait que quelques pages.

Vous expliquer *pourquoi* prendra quelques dizaines de pages. 😊

Vous expliquer *comment nourrir votre chien* (individualisé) prendra tout ce livre : vous pourrez jouer avec les aliments-nutriments à votre guise pour tous les contextes de vie, que ce soit à la maison, en voyage, en vacances, en trekking...

Ce livre vous propose de vous donner *la maîtrise* de l'alimentation de votre chien.

Ce livre vous propose de vous donner la *boîte à outils* pour maîtriser l'alimentation de votre chien. 😊

*

* *

Ce livre est écrit dans l'esprit de la médecine orthomoléculaire.

Orthomoléculaire signifie « la correcte molécule ». Une nutrition orthomoléculaire donnerait les molécules correctes en quantité correcte dans l'alimentation. Le contraire de orthomoléculaire est toximoléculaire, c'est-à-dire la molécule toxique : c'est le cas de la majorité des médicaments « anti » quelque chose. Mais de nombreuses molécules, ou substances, ont des effets variables, et parfois inverses, suivant leur dose : il faudra déterminer les bons dosages de chaque molécule alimentaire, en fonction de la génétique de chaque individu et en fonction de son parcours de vie personnel.

La médecine orthomoléculaire est essentiellement une médecine préventive basée sur une nutrition individualisée. 😊

C'est dans cet esprit que je voudrais vous donner les clés de la nutrition de *votre* chien qui, étant unique au monde, demande une nutrition unique au monde.

*

* *

J'étudie et j'expérimente les nutriments depuis plusieurs décennies. Ma mère déjà les expérimentait déjà sur ses nombreux enfants pour déterminer comment les nourrir de façon adéquate, pour « pas cher », testant différents régimes végétariens, et limitant la viande à une fois par semaine, sous forme de foie de veau essentiellement. J'ai continué à expérimenter sur moi-même différentes méthodes jusqu'à trouver – il m'a fallu vingt ans – le régime unique qui me convenait pour gérer mes états migraineux permanents : le régime cétogène, conseillé pour les enfants épileptiques (crises neurologiques fonctionnelles), m'a réussi.

Ayant à cœur la médecine fonctionnelle de terrain, j'ai testé et expérimenté différents régimes alimentaires chez le chien et le chat, et j'ai compris que le repas idéal est de *manger comme ses ancêtres*,

unique et individuel, pour chaque animal qui est sous votre responsabilité.

Lisez ce livre de façon critique, expérimentez et découvrez la meilleure alimentation-nutrition pour vous-mêmes et vos proches, incluant vos compagnons à quatre pattes.



PREMIÈRE PARTIE

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

Dr Joël Dehassé - Bien Nourrir son Chien

Les règles d'une bonne alimentation-nutrition

Les règles d'une alimentation-nutrition optimale sont simples.

L'alimentation doit être :

- digeste ;
- nutritive ;
- physiologique ;
- éthologique ;
- thérapeutique.

L'alimentation doit être digeste, digestible, digérée, sans causer de maldigestion, qui entraînerait une perte d'absorption des nutriments, et des troubles du microbiote.

Une fois l'alimentation digestible découverte pour son chien, il faut veiller à ce que l'aliment apporte tous les nutriments et micronutriments indispensables à son bien-être et son bien-vivre, c'est-à-dire à l'optimisation de sa physiologie, croissance et développement, et activité quotidienne.

On en vient ensuite à l'aspect de l'alimentation qui doit optimiser la physiologie du chien et de son indispensable microbiote.

La physiologie organique est dépendante de la physiologie comportementale : la recherche et la consommation de l'aliment.

Une bonne alimentation est digestible

Comment savoir si l'alimentation donnée à son chien est digeste ?
C'est très simple. Voici quelques critères :

- consistance des excréments, selles, crottes... ;
- présence de gaz : rots, pets, odeur des crottes ;
- comportements pour soulager l'inconfort dans le ventre : étirements, bâillements, se regarder le flanc, marcher à l'amble... ;
- signes de malaise et maladie : léchage des babines (nausées), efforts pour vomir, vomissements, diarrhée... ;
- parasites, bactéries et autres perturbateurs du microbiote ;
- maladies diverses de l'appareil digestif.

Je vais revenir sur chacun de ces critères. 😊

Consistance des excréments, selles, crottes...

Les selles sont *normales* quand elles sont dures, petites, noires, inodores, un peu comme si le chien était constipé ; parfois les selles se morcellent et s'effritent en tombant.

Toute déviation de ces paramètres signifierait une *maldigestion*.

Des selles moulées, molles à liquides, odorantes à puantes, difficiles à ramasser, collantes, laissant des résidus sur le poil du périnée ou sur le sol... indiquent une mauvaise digestion, voire une mauvaise digestibilité des aliments pour ce chien particulier.

S'il y a maldigestion, il y aura des résidus non digérés dans l'intestin grêle et le gros intestin, dont profiteront certains micro-organismes du microbiote, entraînant des fermentations, et de la putréfaction dans l'intestin, et des toxines qui seront absorbées et envahiront le sang et les tissus divers de l'organisme, dont le cerveau.

Différents auteurs scientifiques et autres ont défini une échelle de qualité des selles-crottes-cacas, appelée *score fécal*, avec images à l'appui.

Ces échelles sont inspirées de l'échelle de Bristol, mise au point en 1997 pour codifier les selles des humains¹. Les différentes échelles pour les différents animaux sont répertoriées en ligne².

Score fécal : de 1 à 7, dans l'ordre de consistance (et d'intensité de couleur) des selles :



1. petites, dures, sèches, s'effritant, noires ;
2. dures, moulées, segmentées, noires ;
3. cylindriques, moulées, perte de segmentation, laissant des résidus collés, brunes ;
4. molles, cylindriques, collantes, brun clair ;
5. en tas plus que cylindre, molles, humides ; collantes, brun clair ;
6. molles, humides, en nappes, collantes ;
7. liquides, en flaques, et gouttes, collantes, brun-clair.

Attention, contrairement à l'humain (selles normales : 3 et 4), et contrairement à ce que raconte le PetFood (selles normales : 3 et 4), les selles normales d'un chien sont 1, 2 et 3. Placées dans l'eau (cuvette des W.-C.), les selles normales (de chien et d'humain) doivent couler : si les selles flottent, c'est qu'elles contiennent beaucoup de gaz, donc qu'il y a maldigestion et dysbiose.

La couleur des selles change avec la consistance et la maldigestion, et avec d'autres paramètres, comme la quantité de minéraux dans l'alimentation : les selles normales sont petites, dures, noires, parfois blanches crayeuses et friables si elles contiennent beaucoup de calcium, quand le chien mange beaucoup d'os crus.

Couleur des selles :

- noir, à brun foncé, avec parfois des morceaux blancs : normal ;
- normal avec des filets rouges-clairs : filets de sang lors d'érosion du côlon, rectum, anus ;
- jaune foncé à verdâtre : beaucoup de bile ;
- pâle à grisâtre, et souvent luisant : beaucoup de graisses non absorbées, manque de bile ;
- très noire, liquide, odeur de sang : présence de sang digéré (méléna) lors d'érosion (ulcère) de l'intestin grêle, lors d'entérite hémorragique ;
- orange : lors de colorant orange alimentaire ;
- bleue : lors de colorant bleu alimentaire, fréquemment mis dans les raticides (« mort aux rats ») ;

Habituelle, avec des morceaux de légumes ou d'herbe non digérés : présence de végétaux indigestes.

Habituelle, avec des sortes de grains de riz mobiles : segments du ténia du chien (*dipylidium caninum*).

Habituelle, avec des longs fils blanchâtres : présence de parasites de type ascaris.

Tout changement de couleur, ou couleur inhabituelle : contactez vos vétérinaires.

Présence de gaz : rots, pets, mauvaise odeur

Des *rots* signalent des gaz dans l'estomac, l'œsophage (et hernie hiatale), parfois dans le duodénum (début de l'intestin grêle). Il ne devrait pas y avoir de gaz dans ces organes : ces gaz proviennent de fermentations et pourriture des aliments non digérés dans l'estomac.

Des *pets* signalent une production de gaz dans le gros intestin. Quelques pets inodores, des pets de méthane, sont habituels et acceptables. Des pets odorants signent une fermentation ou putréfaction des aliments non digérés par le microbiote perturbé : ils sont le témoin d'une dysbiose.



Des ballonnements soudains et importants de la partie antérieure de l'abdomen signalent la présence de gaz dans l'estomac ou l'intestin grêle.

Un estomac distendu peut être l'expression d'une dilatation-torsion de l'estomac : c'est une urgence vitale : il faut contacter son vétérinaire en urgence.

Un intestin grêle se distend et ballonne lors de la fermentation bactérienne : il ne devrait pas y avoir (beaucoup) de bactéries (même du microbiote *normal*), dans l'intestin grêle. Si c'est le cas il faut penser à un SIBO (*Small Intestinal Bacterial Overgrowth*) ou PB (pullulation bactérienne du grêle) : la première cause de SIBO est le manque d'acidité gastrique ; mais consultez votre vétérinaire pour les diagnostics différentiels.



Comportements pour soulager l'inconfort dans le ventre : étirements, bâillements, se regarder le flanc...

Dès que le système digestif est perturbé, il entraîne de l'inflammation, des spasmes, de la douleur : les fameuses *coliques*.

Pour réguler les spasmes, et autres perturbations de la motricité de l'intestin, le chien peut réactiver son système parasymphatique

en... bâillant, en s'ébrouant : les bâillements deviennent fréquents, plus fréquents que d'habitude.

En plus d'avoir mal au (dans le) ventre, les douleurs viscérales sont reportées en surface du corps : mal au dos, mal à la jonction thoraco-lombaire, mal à la jonction lombo-sacrée... Comment mieux résoudre ces crispations musculaires douloureuses sinon en s'étirant, à défaut de faire craquer les vertèbres coincées : des étirements plus fréquents (et en dehors des périodes de réveil et de lever) sont observés. 😊



Et souvent le chien cherche une marche plus confortable, générant moins de douleur viscérale : il se met à marcher à l'amble, c'est-à-dire avançant alternativement les deux membres droits puis gauches, dans une allure chaloupée.

L'observation de bâillements, étirements, et amble plus fréquents, hors norme, doit faire penser à la présence de coliques, donc à de la maldigestion.

***Signes de malaise et maladie :
léchage des babines (nausées),
efforts pour vomir,
vomissements, diarrhée...***

Évidemment, si votre chien montre des signes de malaise digestif, tels que nausées, envie de vomir, vomir (des glaires, de la bile, des aliments, de l'herbe...), diarrhée, et plusieurs des signes d'inconfort abdominal, etc., c'est qu'il a une affection, une maladie du système digestif.



Il y a de nombreuses affections du système digestif, secondaires à la maldigestion-malnutrition, ou secondaires à une affection systémique (hormonale, métabolique, immunitaire, inflammatoire, infectieuse, toxique...), ou primaires, c'est-à-dire des affections de la structure et de la fonction (de prédisposition génétique).

Vos vétérinaires sont les seuls compétents – et légalement autorisés – pour faire des diagnostics et des traitements de maladies.

Pourquoi une bonne digestion permet une meilleure nutrition

C'est très simple : sans bonne digestion, l'intestin a des difficultés à absorber les nutriments. On parle de maldigestion-malabsorption-malnutrition. Sans absorption correcte, il manquera des éléments nutritionnels pour le fonctionnement de l'organisme, sa croissance et sa réparation.

L'alimentation actuelle dans le monde occidental est carencée en de nombreux éléments et microéléments. C'est le cas pour l'alimentation humaine, et *a fortiori* pour l'alimentation du chien. Il faudrait ajouter, chaque jour, à l'aliment de base de nombreux compléments pour obtenir une nutrition juste adéquate.

La collaboration du microbiote

Dans le tube digestif se trouve un *organe* externe constitué de milliards de milliards de micro-organismes : bactéries, archées, levures, virus, etc. On parlait avant de la flore intestinale ; mais il s'agit plus d'une faune que d'une flore ; on parle maintenant du *microbiote*.



Le microbiote est *essentiel à la survie de l'organisme*. Il collabore à la digestion, nutrition, et création de différentes molécules indispensables à toutes les fonctions du corps, y compris l'immunité, et les fonctions neurologiques, optimisées pour des comportements adéquats.

Le microbiote va profiter et digérer tout ce que le chien ne digère pas par lui-même. Mais les résidus indigestes, non digérés par le système digestif et ses annexes (pancréas, foie, vésicule biliaire), vont souvent *profiter aux micro-organismes préjudiciables à la santé* du chien. Par exemple un excès de glucides (sucres) va bousiller le microbiote optimal et favoriser la prolifération des candida, giardia, levures et autres micro-organismes pathogènes. Des antibiotiques à répétition vont abîmer le microbiote en faveur des micro-organismes résistants aux antibiotiques, comme le *clostridium difficile*, qui produit des neurotoxines.

Une maldigestion des aliments entraîne une perturbation du microbiote, appelée *dysbiose*. La dysbiose est à l'origine de nombreux troubles de l'immunité et de la fonction neurologique : on parle de cerveau toxique. Elle entraîne les rots, pets, et autres inconforts digestifs. La dysbiose est aussi à l'origine d'une plus grande perméabilité intestinale, source d'inflammation et d'auto-immunité.

La digestibilité des aliments par le chien

Le chien appartenant au genre *carnivore*, il ne sera pas étonnant de comprendre qu'il digérera mieux la viande que les végétaux.

On vous dira que le chien n'est plus un carnivore pur, un hypercarnivore, mais un omnivore à tendance carnivore. Omnivore signifie que le chien peut manger de tout. Carnivore signifie que le chien devrait manger principalement de la chair animale (viande, poisson). Hypercarnivore signifierait que le chien devrait manger exclusivement de la chair animale.

CHANGER LE NOM DE CARNIVORE EN OMNIVORE A-T-IL CHANGÉ LA GÉNÉTIQUE DE LA DIGESTION ?

La génétique du chien familial d'aujourd'hui a été modifiée par rapport à son ancêtre hypercarnivore d'il y a 50 000 ans. Cette génétique a été modifiée de moins de 1 %, peut-être moins de 0,5 %. Cette génétique a été modifiée plus sur l'aspect morphologique (taille, couleur du poil...) et les comportements complexes, que sur la fonction du système digestif : il y a bien chez certains chiens (lignées, races) une augmentation de la répétition du gène *AMY2B*, qui code pour l'amylase pancréatique, qui permet (un peu mieux) la digestion des amidons (et glucides végétaux complexes).



Cela veut-il dire que le chien peut digérer du riz, du pain, des céréales crues, des patates douces, des carottes... et tous ces aliments riches en amidon (glucides végétaux complexes, hydrates de carbone) ?

Non. Les glucides restent mal digérés quand ils sont donnés en quantité.

LE CHIEN, UN LOUP ANCESTRAL AUTODOMESTIQUÉ

Certains loups, il y a 30 000 ans de cela, se sont rapprochés des humains (*homo sapiens*) et ont collaboré avec les humains pour la chasse du gibier de grande taille : les loups poursuivaient le gibier (pendant des heures), et l'humain tuait le gibier à l'aide d'armes propulsées à distance (lance, flèches...)³. Cette collaboration fructueuse permettait de réduire les risques de blessures (mortelles parfois) fréquentes dans les captures au corps-à-corps. Loups et humains se partageaient le gibier.



Mais, si l'humain d'antan était comme l'humain d'aujourd'hui, il ne devait laisser à son collaborateur de chasse que la carcasse et les restes de table.

Avec l'invention de l'élevage et de l'agriculture, l'humain a moins chassé et le loup-chien est devenu inutile, et il ne reçut que les restes de table et les... excréments humains comme source de nourriture. Sont restés avec les humains les chiens-loups capables de survivre sur cette alimentation désolante, plutôt riche en amidons prédigérés et fermentés par le microbiote.



C'est ainsi que *le loup-évolué-en-chien est devenu capable de digérer de petites quantités de glucides complexes*. L'hypercarnivore s'est transformé en carnivore, qui s'est changé en carnivore-omnivore, et aujourd'hui en omnivore (à tendance) carnivore.

Le chien est fait pour manger de la viande, et *un soupçon de glucides*.

Regardez dans la bouche du chien, regardez ses dents et comparez avec la bouche d'un humain : les crocs (les canines) sont puissants pour capturer une proie ; parmi les molaires, quatre s'appellent *carnassières*, et ont pour but de cisailer-découper la viande et les os. Aucune des dents du chien n'est adaptée pour broyer des végétaux.



Notez que le mot « canine » vient du latin *canis* (le « chien »), et « carnassière » vient du latin *carne* (la « viande »), et le mot « carnassier » signifie « qui se nourrit de chair crue ».

La bouche du chien nous prédit son régime alimentaire le plus digeste : la viande crue.

Estimer et calculer la digestibilité d'un aliment pour chien

C'est simple, il suffit de mesurer la quantité ingérée et la quantité excrétée : la digestibilité est donnée par la formule : $100 \% (\text{quantité excrétée}) / \% (\text{quantité ingérée})$.

Bon, cette formule est très approximative, puisque les excréments contiennent du microbiote mort. Et cette formule nécessite de travailler avec la matière sèche, c'est-à-dire la matière sans eau. C'est facile quand on parle de viande crue (60 à 80 % d'eau), ou de croquettes (6 à 10 % d'eau), mais c'est plus compliqué de mesurer la quantité d'eau dans les excréments : il faudrait les... déshydrater, et les peser. 😊

Vous trouverez sur Internet de nombreux tableaux et graphiques donnant la digestibilité des aliments chez le chien. Mais ces graphiques manquent de deux informations essentielles : la quantité d'aliment ingéré et le type de cuisson de l'aliment. Et les résultats varient suivant que le chien est en croissance ou pas, et si le chien fait plus – ou moins – de 25 kilos. Et les informations viennent en général de l'industrie du PetFood, et sont donc biaisées en faveur des ingrédients mis dans l'alimentation industrielle.

À quelles données se fier alors ?

J'ai cherché des tables de digestibilité des aliments, objectives, indépendantes du PetFood, et je n'ai rien trouvé. Je mets ci-dessous une table recrée à partir de multiples données.

La digestibilité des protéines

Qu'en est-il de la digestibilité des protéines, suivant leur origine et leur traitement, à partir d'une toute petite quantité d'aliment ingéré ?

Serait-il alors logique de nourrir son chien avec des aliments contenant des protéines de haute digestibilité ? C'est-à-dire avec des protéines d'origine animale (crue), dans un régime sans légumineuses, sans sucre, sans fibre végétale : viande crue et/ou poisson cru. C'est ce que je conseille pour faire un *test de digestibilité* alimentaire.

La digestibilité des graisses

Qu'en est-il de la digestibilité des graisses (lipides), suivant leur origine et leur traitement, à partir d'une toute petite quantité d'aliment ingéré ?

Digestibilité des graisses/lipides (dans une petite quantité d'aliment)	
Viande fraîche	> 95 %
Huile végétale de graines	> 95 %
Diète commerciale	70-90 %
Présence d'amidon	↓ de > 10 %

Les graisses de qualité sont généralement bien digérées.

J'expliquerai dans le chapitre « nutrition » quelles graisses sont les meilleures au niveau qualitatif et pourquoi. Mais déjà retenez que la quantité d'oméga-3 est un critère de choix. Retenez que les graisses animales et les huiles de graines (colza, lin, chia...) et noix sont plus digestes et qualitatives que les huiles de céréales (maïs...). J'expliquerai aussi que les graisses digérées transitent par la lymphe vers la circulation générale et tous les tissus, et ne passent donc pas par le sang, vers le foie, l'organe de détoxication. Les bonnes graisses sont non toxiques, non allergisantes.

Le régime ancestral du chien (et de l'humain) contenait beaucoup de bonnes graisses. Et, hormis les cas de déficience génétique de digestion des graisses, et les cas de pancréatite et d'insuffisance hépatique, le régime du chien actuel devrait contenir beaucoup de bonnes graisses, je dirais près de 30 % de graisses dans la matière sèche.

La digestibilité des glucides, amidons, sucres

Qu'en est-il de la digestibilité des glucides ?

J'englobe dans les glucides ici les amidons, les hydrates de carbone, les sucres complexes.



Je n'ai aucun tableau à vous donner, parce que toutes les publications sont biaisées, faussées, mensongères. Tout ce que je peux dire, c'est que *certains* chiens digèrent assez bien 10 à 20 % de glucides dans la ration (pourcentage calculé dans la matière sèche).

Quand je consulte un chien qui souffre de maldigestion, la première chose que je propose est de supprimer les glucides de l'alimentation : plus de 90 % des chiens voient une amélioration de leur digestion en 1 à 7 jours.

Dans mon expérience, les glucides (sucres) sont le maillon faible de la digestibilité des aliments.

Le régime hypercarnivore du loup-chien ancestral ne contenait quasiment pas de glucides. Le métabolisme du chien fonctionne très bien sans glucides alimentaires.

Le chien n'a pas besoin de sucre-glucide-amidon dans sa nutrition. 😊

Dès lors, pourquoi lui en servir ? Pourquoi le forcer à ingérer un aliment indigeste, qui lui donnera mal au ventre ?

Et, vous savez quoi ? Regardez sur l'emballage d'une alimentation industrielle pour chien et pour humains. Pour les humains, c'est une obligation légale de mettre la quantité de glucides et de sucres dans la matière sèche. Pour les chiens, le PetFood semble avoir obtenu une dérogation : vous trouverez

rarement la quantité de glucides dans la matière sèche. Vous devrez la calculer...

Pourquoi cette dérogation ?

Pourquoi une dérogation à indiquer le « maillon faible de la digestibilité des aliments », c'est-à-dire l'élément qui fait le plus *souffrir* le chien ?

Cette dérogation n'est-elle pas une légalisation de maltraitance ?

La digestibilité des aliments composés complets

À partir des informations données plus haut, vous pouvez imaginer la digestibilité des protéines d'un aliment complet ou d'un aliment composé :

- Viande et/ou poisson cru : riche en protéines et graisses animales : > 90 % digestibilité.
- Viande et/ou poisson cuit : digestibilité > 80 %.
- Régime ménager trois tiers (viande cuite, amidons, légumes/fruits) : digestibilité < 70 %, entre 30 et 70 %.
- Croquettes industrielles avec 50 % de glucides : digestibilité estimée à < 50 %.
- Croquettes industrielles à base de viande/poisson séché (non cuit) avec moins de 20 % de glucides : digestibilité estimée à > 70 %.

Le premier critère d'une *alimentation-nutrition correcte* est d'avoir un *aliment le plus digestible possible*, laissant le moins de résidus (excréments) possible. Un aliment ultra-digeste donne une plus grande chance qu'un maximum d'éléments nutritifs soient absorbés, et que la physiologie soit harmonisée.

Intolérances et allergies alimentaires

Le chien peut présenter des signes de maldigestion de – ou même d'inflammation généralisée après des – aliments spécifiques, même s'ils sont théoriquement hyperdigestes. On parle d'intolérance à certains aliments. Cette intolérance est due le plus souvent à une maladie du système digestif, à un manque (génétique) d'enzymes digestifs



particuliers, à un défaut des enzymes hépatiques de détoxification, à une allergie à certains constituants de l'aliment.

Le manque d'amylase pancréatique entraîne une maldigestion des glucides (amidon). Un manque de lactase entraîne la maldigestion du lactose.

Le manque de lipase pancréatique, le manque d'acides biliaires ou l'excès (par malabsorption) d'acides biliaires, entraîne une maldigestion des graisses.

Le manque d'acide hydrochlorhydrique et de pepsine dans l'estomac entraîne une maldigestion des protéines.

Le manque d'enzymes de détoxification dans le foie entraîne une intolérance et une intoxication par de nombreux végétaux et dérivés : alliacés (ail, oignon...), noix de macadamia, méthylxantines (cacao, café, thé), huiles essentielles de fleurs et plantes...

Une allergie peut s'exprimer vis-à-vis des composés protéinés, comme les peptides longs, les protéines, les glycoprotéines. On ne développe pas d'allergie aux graisses (pures), ni aux sucres (simples).



On peut développer une allergie (réaction immunitaire de rejet) aux protéines étrangères à soi, et parfois à ses propres protéines par réaction immunitaire croisée avec les protéines du non-soi (auto-immunité).

J'expliquerai tout cela plus loin dans le livre.

Mais déjà sachez que la principale cause de rencontre de protéine étrangère par l'organisme se fait lors de pénétration de ces protéines (non ou partiellement digérées) dans les tissus internes (sang, lymphes, liquide extracellulaire) lors de *rupture de la barrière intestinale* (blessure, perméabilité intestinale). La *perméabilité intestinale* est due principalement au gluten, aux lectines (des légumineuses), à la dysbiose (induite par l'excès de glucides alimentaires et aux protéines indigestes), à l'inflammation intestinale...

Une fois que l'on développe des anticorps contre une protéine spécifique, cet anticorps est dit « à mémoire » et persiste 6 mois ou plus dans le corps, même sans réactivation. C'est-à-dire que si le chien est allergique au poulet, il ne peut plus recevoir la moindre trace de poulet dans son aliment pendant 6 mois (après la réparation de la barrière intestinale). Vous pouvez remplacer le mot « poulet » par bœuf, porc, dinde, etc.

Il me faut parfois 6 mois à un an pour réparer un intestin, remettre en place la perméabilité sélective de la muqueuse intestinale, réduire l'inflammation générale, réparer le microbiote, pour permettre au chien de manger à nouveau certains aliments envers lesquels il avait développé une allergie ou une intolérance.

Le cerveau dans la digestion

Quel intitulé bizarre pour parler de la digestibilité des aliments ? Qu'est-ce que le cerveau a à voir avec la digestibilité des aliments ?

Le cerveau est le centre des comportements, parmi lesquels les comportements de recherche de nourriture et de boisson. Le cerveau est aussi le centre des sensations de faim, soif, et satiété.



des « fausses routes » (quand l'aliment entre dans le larynx au lieu de l'œsophage), des spasmes du pharynx, une paralysie de la glotte...

Un nerf vague-parasympathique indolent facilite aussi le développement de la perméabilité intestinale (*leaky gut*). Un intestin perméable est à la source de nombreux problèmes immunitaires et auto-immuns ; il diminue l'absorption des nutriments, conduisant à un syndrome maldigestion-malabsorption. L'inflammation causée par un intestin perméable accroît la perméabilité de l'intestin dans un cercle vicieux. L'intestin perméable est à la source d'inflammation de l'intestin, de tous les systèmes, y compris du cerveau. Datis Kharrazian écrit : « Un intestin en feu est un cerveau en feu⁴. »

Je parlerai plus loin dans ce livre de l'intestin perméable et des solutions. Une des solutions est une alimentation hyperdigestible non inflammatoire.

Vous devez commencer à pouvoir deviner l'alimentation optimale pour le chien, pour votre chien. 😊

L'humeur dans la maldigestion

La maldigestion entraîne le cortège de symptômes décrits en début de chapitre, dont la douleur, la souffrance, le mal-être.

Pensez-vous qu'un chien (ou un humain) qui a mal au ventre (colique), qui a du brûlant dans l'estomac et l'œsophage, qui... Pensez-vous qu'il soit de bonne humeur ?

Comme dit juste au-dessus, la maldigestion (le bide en feu) génère des dysfonctions neurologiques cérébrales (le cerveau en feu) :

- l'excès de glucides alimentaires entraîne un excès d'excitation neuronale et des crises d'excitation ; (des crises de rage, des crises de panique) ;



- le gluten peut déclencher des crises convulsives ;
- la dysbiose active l'inflammation du cerveau et beaucoup d'énervement ;
- la perméabilité intestinale entraîne la perméabilité des méninges et facilite l'intoxication du cerveau (ce qui chez l'humain donne du brouillard cérébral (*brain fog*) difficile à démontrer chez le chien) ;
- la perméabilité intestinale facilite le passage de fragments de bactéries (appelés lipopolysaccharides ou LPS) que l'on retrouve dans le cerveau en corrélation avec des états dépressifs et de la démence sénile ;
- la dysbiose entraîne un manque de production par le microbiote de certains précurseurs des neurotransmetteurs du cerveau, ce qui dérègle la bonne fonction neurologique, et entraîne de la variabilité d'humeur, et de l'imprévisibilité des comportements.

Comme quoi, *avoir mal au ventre* est un signe que tout l'équilibre de l'organisme est perturbé, que l'homéostasie est en stress permanent, ce qui va à plus ou moins long terme enclencher un burn-out surréalien, avec effondrement du taux de *cortisol*. Un taux de cortisol très bas est corrélé avec plus d'agressivité, plus de crises émotionnelles (adrénaline), plus de fatigue (le matin) et parfois de l'insomnie de nuit, et avec une dégradation de la fonction des hormones thyroïdienne (hypothyroïdie fonctionnelle). Je peux continuer à énumérer les dégradations de l'organisme et les cycles vicieux d'autodestruction qui se mettent en place en quelques semaines, mois, ou années.



Mais vous aurez compris qu'avoir mal au ventre est signe de maldigestion et dysbiose, et est à l'origine de l'autodestruction progressive de l'organisme : les manifestations émotionnelles sont un des premiers signes de la dérégulation de

la fonction des neurones du cerveau, avant la dérégulation de tous les autres systèmes, et ensuite leur détérioration.

En somme, *mal manger est... mortel.*

Ce qu'il faut retenir...

Une bonne alimentation, c'est-à-dire une alimentation optimale, est d'abord digeste, digestible à hyperdigestible.

Pour le chien, en tant qu'espèce, les aliments les plus digestes sont ceux que sa bouche de carnivore nous indique par ses canines et carnassières : à savoir la viande grasse crue (ou poisson gras cru). Les aliments les moins digestes sont ceux qui contiennent une grande quantité de glucides, de légumineuses, de fibres végétales.

Pour le chien en tant qu'individu, pour votre chien, vous devez expérimenter et trouver les aliments qui lui conviennent le mieux, les plus digestes pour lui, suivant sa génétique, sa physiologie, ses maladies, et la fonctionnalité de son cerveau, de son nerf vague, et de l'axe intestin-cerveau. L'aliment optimal nourrit le chien et son microbiote.

Les éléments indigestes et non digérés de l'aliment entraînent de la dysbiose, de la perméabilité intestinale, de l'inflammation généralisée, de l'intoxication de l'organisme, et de l'intoxication et inflammation du cerveau. Ils entraînent un stress de l'organisme, une fatigue des organes de détoxification (foie), élimination (rein), et de la réponse anti-inflammatoire de l'organisme.

