



Margitta Graeve

# JE NOURRIS MON CHAT

*Naturellement*

Comment préparer  
la gamelle idéale  
pour un chat en  
bonne santé

Le  
guide  
du  
BARF



# SOMMAIRE

Introduction	7
9 raisons de passer au cru	17
Souris vs pâtés et croquettes	27
La nourriture naturelle du chat	28
Le pâté et les croquettes	28
10 idées reçues sur la nutrition du chat	35
Pourquoi le BARF est supérieur aux autres modes alimentaires	45
Restes ou alimentation végétarienne	46
Croquettes	47
Boîtes et sachets fraîcheur	53
Viande cuisinée maison (cuite)	55
Le BARF (nourriture crue)	57
Les nutriments dont votre chat a besoin... ou pas !	63
Les protéines	64
Les graisses	64
Les glucides	66

Les vitamines	67
Les minéraux	69
L'eau	71
<b>Les ingrédients de la gamelle</b>	<b>73</b>
Les sources de protéines	74
Les graisses	76
Les légumes, les germes, les graines...	80
Les vitamines	81
Les minéraux	83
L'eau	85
<b>Le BARF, en pratique</b>	<b>87</b>
Matériel nécessaire	91
Préparation de la nourriture	92
Distribution des repas	94
<b>Les erreurs à éviter</b>	<b>99</b>
Ajouter des céréales	100
Faire jeûner son chat	100
Mélanger aliments crus et industriels	101
Mélanger diverses viandes dans le repas	101
Donner de la viande sans os ni suppléments	102
Donner trop d'os	102
Donner trop de poisson cru	103
Donner trop de foie	103
Donner de l'huile de foie de morue	103

Donner trop de jaune d'œuf	103
Donner trop de blanc d'œuf	104
Donner du lait	104
Donner certains fruits, légumes, aromates...	104
<b>Les recettes</b>	<b>107</b>
Recette de base	110
Recette de base +	112
Recette avec os	114
Recette avec poulet entier (vidé)	116
<b>Trucs et astuces pour réussir la transition</b>	<b>119</b>
5 règles de base pour commencer	121
Quand le chat n'a jamais mangé autre chose que des croquettes	123
Quand le chat mange du pâté en boîte	126
Comment habituer votre chat à différentes viandes et à ce qui les accompagne ?	127
10 astuces supplémentaires pour réussir la transition	129
<b>Conclusion</b>	<b>133</b>
L'histoire des chattes Pebbles et Virginia	133
L'histoire de Matou, Lady Flocon et Ronja	135
L'histoire de Caesar, Cleo et Gino	137
<b>Bibliographie</b>	<b>141</b>





1



# 9 raisons de passer au cru

*L'alimentation crue est la seule  
qui soit vraiment adaptée aux besoins du chat.*

*Voici les principaux arguments  
pour vous en convaincre.*

## **1 Vous nourririez-vous exclusivement de corn-flakes et d'aliments en conserve enrichis en vitamines, au motif que des experts en nutrition prétendent qu'il n'y a rien de plus sain ni de plus équilibré ?**

Malgré tout ce qu'affirment ces experts, vous auriez certainement quelques doutes. Se nourrir ainsi n'est-il pas déséquilibré et mauvais pour la santé ? vous demanderiez-vous. Et il est probable que vous ne tiendriez pas trois jours, tenaillés par la faim d'autre chose, de fruits ou des légumes frais. Pourquoi alors tant de maîtres adoptent-ils eux-mêmes une alimentation diversifiée à base d'ingrédients frais tout en servant à leur chat bien aimé, parfois toute sa vie, les mêmes croquettes ?

## **2 Comment se fait-il que la nourriture d'origine du chat soit si différente des aliments industriels ?**

Parce que les fabricants n'essaient pas de produire les meilleurs aliments possible pour les chats : ce serait trop cher. La proportion de protéines de qualité est presque toujours bien plus élevée dans les proies du chat que dans les aliments tout prêts. Les croquettes, en particulier, contiennent énormément de glucides, sous forme de céréales, lesquelles fournissent des calories à bas coût tout en prenant la place de protéines d'origine animale. Les fabricants réalisent des tests en laboratoire, y compris sur animaux, afin de déterminer les exigences minimales que leur produit doit remplir de manière

à éviter que des symptômes de carence ou de maladie ne se manifestent dans un laps de temps donné. Ce produit doit être aussi peu coûteux que possible à fabriquer sans heurter l'œil et l'odorat de l'acheteur. Une grande partie du budget est investie, non pas dans la qualité du produit, mais dans la stratégie commerciale et la publicité. Même si l'on prétend que les aliments industriels sont sains et équilibrés, les conséquences à long terme de leur absorption, des années durant, se manifestent lors des « essais en conditions réelles », auxquels participent la plupart des maîtres en achetant ces produits vivement recommandés.

### **3 Pourquoi existe-t-il tant de sortes d'aliments différents – pour chaton, chat de race, chat difficile, chat d'intérieur, chat d'extérieur, chat stérilisé, chat senior, etc. – alors que, dans la nature, tous les chats mangent la même chose, quels que soient leur âge et leurs conditions de vie ?**

Dans la nature, le chat répond à toutes les sollicitations en mangeant la même chose, à savoir des proies, en plus ou moins grande quantité. Cela est impossible avec la nourriture toute prête, puisque le produit standard de tout fabricant – l'aliment pour adulte – ne satisfait pas aux exigences particulières, par exemple à celles de la croissance du jeune chat. Donner des aliments du commerce se traduit souvent, l'âge venant, par du surpoids ou des problèmes de reins, entre



autres. Les fabricants tentent alors, en mettant au point de nouvelles gammes, de compenser ces problèmes qu'ils ont eux-mêmes créés, ce qui leur permet de faire davantage de profit encore.

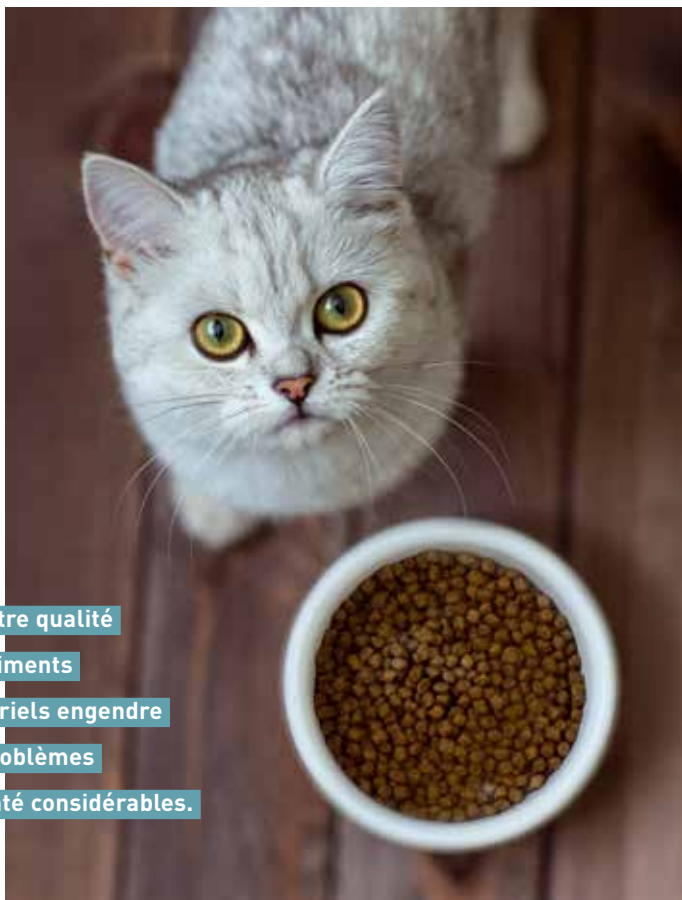
#### **4 Pourquoi les chats âgés prennent-ils du poids, tandis que les jeunes mâles reproducteurs ou les femelles allaitantes maigrissent ?**

Étant donné que la nourriture industrielle couvre certes les besoins en calorie mais pas ceux en aliments d'origine animale de qualité, en enzymes et en vitamines naturelles, un déficit se manifeste, que le chat essaie de compenser en mangeant davantage. Son corps, en effet, lui dit que ses besoins ne sont pas satisfaits. Il absorbe alors davantage de « calories vides », que son organisme transforme en gras et stocke. Repensons aux corn-flakes ou imaginons ne manger que du chocolat... Notre corps aussi nous dirait qu'il lui manque quelque chose. Or il est rare qu'un chat qui mange cru grossisse, y compris en prenant de l'âge.

Les périodes de gestation et de lactation révèlent que les aliments industriels ne peuvent fournir suffisamment de nutriments essentiels, une chatte allaitante ne pouvant absorber et assimiler autant de nourriture. On s'est habitué à ce qu'une chatte qui élève ses petits maigrisse. Or ce n'est ni normal ni naturel. Les mères bénéficiant d'une nourriture crue équilibrée n'ont pas l'air décrépit, et leur lactation est généreuse.

## **5 Comment se fait-il que tant de chats souffrent de problèmes de pelage, de troubles digestifs, de tartre, d'inflammation des gencives, d'intolérances alimentaires ou d'allergies ?**

Pour rester en bonne santé, avoir un beau pelage et développer une solide constitution musculaire, un chat a besoin de nutriments d'excellente qualité, dont des protéines faciles à digérer, des acides gras essentiels ainsi que des vitamines et des minéraux naturels correctement combinés. Or les aliments tout prêts sont de trop piètre qualité pour satisfaire ces besoins. Ils se composent, en effet, de nombreux éléments, dont des céréales, des fibres ou encore des additifs, qui ne correspondent pas à la nourriture naturelle du chat, d'où l'apparition d'intolérances et d'allergies. L'un des phénomènes les plus fréquents, ces derniers temps, est celui des maladies inflammatoires de l'intestin, lesquelles se manifestent entre autres par des diarrhées et des vomissements chroniques et peuvent raccourcir la durée de vie. La plupart du temps, seul le symptôme et non la cause est traité, si bien que le chat a droit, pour le restant de ses jours, à un régime d'exclusion à l'aide de très coûteux aliments disponibles uniquement chez le vétérinaire – quand il n'est pas traité avec de la cortisone. Quant aux problèmes de dents et de gencives, les croquettes ne peuvent rien contre, sinon les chats ne seraient pas si nombreux à en souffrir et les fabricants ne mettraient pas au point de nouveaux produits exprès (Oral Care).



La piètre qualité  
des aliments  
industriels engendre  
des problèmes  
de santé considérables.

## 6 Pourquoi tant de chats souffrent-ils de maladies du métabolisme, tels le diabète, la pancréatite, les troubles du foie ou encore les maladies des voies urinaires et des reins ?

D'une part, les aliments industriels contiennent beaucoup d'ingrédients difficiles à digérer ou que l'organisme du

chat doit traiter même s'il ne les assimile pas, avec pour résultat de nombreux déchets. La proportion souvent élevée de céréales, en particulier, est un gros problème pour le métabolisme et le système digestif du chat, qui est un carnivore aux exigences nutritionnelles spécifiques. D'autre part, même si fabricants et vendeurs ne cessent de le contester, des études montrent que les chats nourris avec des croquettes ne boivent pas assez. Cela se traduit par une légère déshydratation permanente de l'organisme, associée à une diminution et à une concentration de l'urine, ce qui surmène les reins et les voies urinaires.

## **7 Pourquoi les vétérinaires recommandent-ils les aliments tout prêts alors qu'ils sont confrontés tous les jours à ces maladies ?**

Les vétérinaires ne reçoivent pas de formation complète en nutrition féline. Les informations qu'ils obtiennent émanent souvent de l'industrie. Il peut s'agir de cours donnés par les fabricants de croquettes, sur la base de leurs théories et des études qu'ils ont menées. La plupart des vétérinaires manquent en outre de temps pour acquérir des connaissances en nutrition. Le plus simple pour eux consiste donc à recommander une nourriture prête à l'emploi, d'autant qu'ils la commercialisent souvent eux-mêmes et gagnent de l'argent avec. L'essentiel de leur activité consiste – comme en médecine humaine, la plupart du temps – à traiter les maladies. La prophylaxie se résume

principalement aux coûteuses vaccinations. Pour autant, de plus en plus de vétérinaires s'intéressent ces derniers temps à la question et recommandent une alimentation crue équilibrée.

## **8 Comment se fait-il que les chats soient considérés par l'industrie des croquettes et du pâté comme des seniors dès l'âge de 7 ans, alors qu'un chat peut vivre plus de vingt ans ?**

Il est fréquent que se manifestent chez des chats de cet âge, voire plus jeunes, les conséquences de leur mauvaise alimentation, sous forme de surpoids ou d'atteintes organiques. Ces problèmes sont présentés, par les vétérinaires et les fabricants d'aliments, comme normaux et dus à l'âge. Bien entendu, l'aspect commercial joue aussi un rôle, puisqu'on peut alors vendre un coûteux produit pour « senior » ou contre le surpoids (« light »). Or hélas, l'aliment en question contient encore moins de protéines et encore plus de céréales et de fibres, si bien que l'organisme du chat est encore plus surmené qu'avec un aliment classique.

## **9 Pourquoi continue-t-on à donner aux chats sauvages des zoos une nourriture non pas industrielle, mais fraîche et crue ?**

Parce que les zoologues se sont aperçus qu'il est impossible de nourrir des chats sauvages avec des aliments industriels sans qu'ils tombent malades, voire meurent. Le fait que nos

---

chats aient été domestiqués ne joue en l'occurrence aucun rôle puisque leurs organes, leur métabolisme et leur système digestif n'ont pas été modifiés pour autant.

# VOTRE CHAT MÉRITE MIEUX QUE DES CROQUETTES !

Si vous tenez à votre chat, si vous souhaitez qu'il vive longtemps et en bonne santé, un conseil : oubliez les croquettes et donnez-lui une alimentation crue (BARF), la seule nourriture véritablement adaptée à ses besoins.

Les croquettes – même celles recommandées par votre vétérinaire – sont des produits ultra-transformés, qui contiennent **trop de céréales, des additifs, et pas assez de protéines de qualité**. Elles sont en grande partie responsables de la flambée des calculs urinaires, troubles intestinaux, problèmes dentaires, allergies, intolérances alimentaires, surpoids, diabète... observée actuellement chez les chats de compagnie.

Dans cet ouvrage, Margitta Graeve a réuni le fruit de plus de 30 ans d'expérience en tant qu'éleveuse et explique concrètement comment préparer chez soi une alimentation crue qui va permettre à votre chat d'être **moins souvent malade, plus svelte, plus actif, plus câlin, avec un pelage plus soyeux**.

## Vous saurez :

- Démêler le vrai du faux quand on vous parle de nutrition féline
- Quels aliments donner, en quelles quantités, pour une gamelle idéale adaptée à l'âge
- Comment s'organiser pour y consacrer un minimum de temps
- Comment réussir la transition quand on a un chat « accro » aux croquettes

***Margitta Graeve** est éleveuse de chats en Rhénanie-du-Nord-Westphalie. Elle anime le site allemand [savannahcat.de](http://savannahcat.de) qui est devenu une référence pour les propriétaires de chats convertis au BARF.*

## Je nourris mon chat naturellement

144 pages - Format 14 x 21 cm - 12,90 €

[www.thierrysouccar.com](http://www.thierrysouccar.com)

Prix 12,90 € TTC France

ISBN 978-2-36549-327-7



9 782365 493277