



**Alimentation naturelle des  
carnivores domestiques**

Association régie par la loi du 1<sup>er</sup> juillet 1901



*Ce petit guide présente aussi succinctement que possible l'alimentation naturelle à base de viande crue pour nos chiens.  
Ce dernier n'a pas pour vocation de prétendre à être la seule méthode de nourrir son chien naturellement mais  
seulement de prodiguer quelques conseils aux néophytes qui souhaitent améliorer les gamelles de leur compagnon !*

## Alimentation Naturelle BARF

Pourquoi du BARF ? .....	2
Composition des aliments industriels .....	2
Qualité des matières premières.....	2
Additifs « alimentaires » .....	3
Sur-cuisson, extrusion, transformations industrielles.....	3
Le BARF c'est quoi ? .....	4
Alimentation BARF, Raw Feeding, Whole Feeding quelle différence ?.....	4
À ne pas confondre : la ration ménagère .....	4
Mise en garde .....	4
Avantages / Inconvénients.....	5
Stop aux idées reçues .....	5
Le BARF en pratique.....	6
La viande.....	6
Attention dans vos recherches de fournisseurs.....	7
Les os charnus .....	8
Les abats.....	9
Les légumes.....	10
Les huiles.....	11
Les œufs .....	12
La levure.....	13
Les compléments .....	13
Le jeûne .....	14
Comment commencer ? La phase de transition.....	16
Exemple de menu pour débiter avec un chiot.....	18
Exemple de menu pour débiter avec un chien adulte de petit gabarit.....	20
Exemple de menu pour débiter avec un chien adulte de grand gabarit.....	22
Questions fréquentes .....	24
En conclusion .....	25
Ils en parlent... à lire pour aller plus loin !.....	25

## Pourquoi du BARF ?

Tout simplement parce que les "croquettivores" n'existent pas !

### Composition des aliments industriels

La plupart des croquettes sont fabriquées à partir de céréales diverses, des farines de maïs et soja, de la pulpe de betterave, entre autres, alors que les carnivores ne possèdent pas les enzymes nécessaires pour métaboliser ce genre de composants.



De plus, très peu de croquettes ne contiennent que de la viande et quelques légumes, la plupart, même les gammes dites « premium » contiennent des céréales en très grande quantité, et quand ce n'est pas du riz ou du maïs, les marchands prônant le "sans céréale" optent pour la pomme de terre, elle aussi pourtant pleine d'amidon !

« Comme chez les humains, plusieurs maladies dont souffrent les animaux de compagnie sont attribuables à leur régime alimentaire. Malheureusement la comparaison s'arrête là, car la qualité des ingrédients qui entrent dans la fabrication de la nourriture destinée aux animaux est, de beaucoup, inférieure à la qualité de nos aliments et la transformation industrielle que subissent ces ingrédients ne fait que dégrader davantage leurs valeurs nutritives. »

Extrait de : « Un vétérinaire en colère - Essai sur la condition animale » Dr Charles Danten. Chapitre V - "L'alimentation des bêtes". Vlb éditeur 1999

### Qualité des matières premières

« Retenez qu'aucun grand groupe ne propose des produits de qualité. Ces grands groupes ne travaillent qu'avec des matières dites de catégorie 3 [...] En font partie les os, la couenne, la graisse et autres pièces de même nature. Enfin se retrouvent dans cette même catégorie les peaux, sabots, les cornes, les griffes, les poils, les fourrures, les soies de porc, les plumes et les coquilles. »

Extrait de : « Toxic Croquettes » Dr Jutta Ziegler. Chapitre 9 "Pourquoi tant de méfiance envers la nourriture crue" Thierry Souccar Editions 2014

La qualité des matières premières utilisées dans la fabrication des aliments industriels est plus que discutable ! La plupart des ingrédients ne sont ni plus ni moins que les déchets de notre industrie agro-alimentaire (pattes, plumes, crêtes, gras...).

En effet, la viande, qui devrait être le principal aliment pour un carnivore, est pourtant quasi-inexistante dans les croquettes et se résume sous le nom de « farines animales », à des déchets carnés, souvent périmés qui sont plus ou moins dégraissés, déshydratés, hydrolysés, et qui, par ces procédés, perdent la grande majorité de leurs nutriments nécessaires au métabolisme tels que les enzymes, vitamines, sels minéraux et protéines. D'où l'ajout de protéines végétales, sels minéraux et autres vitamines de synthèse ...

D'autre part, la provenance des matières premières est absolument inconnue. Le traçage de la viande est déjà bien assez complexe en matière d'alimentation humaine... Il suffit de lire les derniers scandales agro-alimentaires de cette dernière décennie pour s'en rendre compte.

« À l'état naturel, l'animal adapte son alimentation en fonction des paramètres spécifiques (vie sociale, saison, reproduction, compétition territoriale...). Tout est en phase et l'animal gère sa physiologie au mieux de ses besoins. En « captivité » [...] en dehors de repères spécifiques, baignant dans le jus de la « culture humaine », les animaux – les chiens en particulier – n'ont plus de repères naturels. Ils s'efforcent d'ingurgiter ces croquettes colorées qui leur sont proposées, plus pour remplir l'ensemble des vides que pour combler des besoins énergétiques. C'est du **fast-food puissance x**, un lent cheminement vers la dégénérescence. À l'image de celle de l'homme qui ne se nourrit guère mieux ? »

Extrait de : « La malbouffe ou la vie - Enquête sur la dégradation de l'état de santé de nos chiens » Dr Gérard Lippert. Postface "Mal de chien". Éditions Résurgence 2006

### Additifs « alimentaires »

Autrement dit, ces ingrédients (pulpes de betteraves, graisses, céréales, antioxydants...) sont indigestes et permettent simplement de rendre les croquettes plus compactes, plus appétentes mais n'ont que très peu d'intérêt nutritif. Les conservateurs, antioxydants et autres produits chimiques ont d'ores et déjà prouvés leurs ravages aussi bien chez l'Homme que chez nos animaux (cancers, problèmes hormonaux, allergies...). En particulier le BHA et le BHT qui favorisent les tumeurs hépato-gastriques, altèrent le développement des organes génitaux, provoquent des lésions thyroïdiennes, augmentent le taux de cholestérol, diminuent l'efficacité du système immunitaire entre autres... C'est un véritable sabotage hormonal que subissent nos compagnons via ces additifs « alimentaires » ... Sans parler des composants qui ne figurent pas sur l'étiquette, dont on ne soupçonne même pas l'existence !

« Les éléments nutritifs détruits par la cuisson et la transformation doivent être remplacés, tout comme ceux qui manquent à cause de la piètre qualité des ingrédients utilisés doivent être ajoutés. Les minéraux ne sont pas fournis sous forme chélatée (combinés avec des protéines, comme dans les aliments naturels) et beaucoup sont mal absorbés et passent directement dans les selles. Martin Schulman, "Clinical nutrition : mineral responsive disease", Journal of the American Holistic Veterinary Medical Association, vol 15, n°2, mai-juin 1996 »

Extrait de : « Un vétérinaire en colère - Essai sur la condition animale » Charles Danten. Chapitre V "L'alimentation des bêtes Les additifs chimiques" - Éditions VLB 99

« Les chiens, les chats et les furets consommant sur une base régulière une nourriture industrielle souffrent d'une panoplie de maladies débilitantes et douloureuses. Les propriétaires peuvent améliorer la santé de leurs animaux domestiques en leur donnant une alimentation naturelle, dure et coriace à la mastication, principalement à base de carcasses entières ou d'os crus entourés de viande. »

Extrait de : [« Les effets néfastes de la malbouffe pour animaux domestiques »](#)

Dr Tom Lonsdale

### Sur-cuisson, extrusion, transformations industrielles...

Bien qu'il existe certaines marques sans céréales, aux matières premières plus ou moins fiables, (sachez tout de même que sous les noms "sous-produits animaux", "graisses animales", "protéines animales" se cachent simplement des viscères, pieds, pattes, sabots, plumes, têtes, carcasses mais très peu voire pas du tout de vraie viande) il est absolument impossible de créer un aliment qui se conserve aussi longtemps sans utiliser de procédés tels que la sur-cuisson, l'extrusion, l'enrobage de graisses etc...

Ces procédés de cuisson, détruisent une bonne partie des nutriments essentiels, cette perte est compensée par l'ajout de vitamines de synthèse. En revanche, les destructions des enzymes (pourtant indispensables pour nos carnivores) par la transformation industrielle, n'est pas compensée !

« Alors que, pour les êtres humains, les nutritionnistes recommandent de manger des aliments frais et variés, de modérer la cuisson et d'éviter le prêt-à-manger et les aliments contenant des agents de conservation ou divers autres produits chimiques, l'industrie alimentaire pour animaux a réussi à convaincre les consommateurs qu'il était **contre nature**, voire dangereux, de faire pour les animaux ce que nous faisons pour nous-mêmes pour des raisons de santé. Nous offrons donc à nos compagnons, jour après jour, des aliments de piètre qualité, fabriqués à même les restes et les déchets de l'industrie agroalimentaire, archi-transformés, dénaturés et dévitalisés par la cuisson, bourrés de **toxines**, de **déchets** biologiques, d'herbicides, d'insecticides, de fongicides, de colorants, d'agents de conservation et de saveurs **artificielles**. Cette pitance est un **poison** qui les tue d'une mort lente mais certaine. »

Extrait de : « Un vétérinaire en colère - Essai sur la condition animale » Dr Charles Danten. Chapitre V - "L'alimentation des bêtes". Vlb éditeur 1999

Afin d'éviter les problèmes urinaires, rénaux, hépatiques, pancréatiques, les allergies et autres problèmes dermatologiques, les cancers et autres maladies dégénératives que peut provoquer une alimentation industrielle inadaptée, l'alimentation BARF repose sur l'administration d'aliments naturels et les résultats sont là : un poil plus beau, des selles moins importantes, une santé buccodentaire irréprochable, des chiens plein d'énergie et qui respirent la santé !

## Le BARF c'est quoi ?

BARF signifie "Biologically Appropriate Raw Food" (mais peut être également traduit par "Bones and Raw Food" ou encore "Biologish Artgerechtes Roches Futter"). Cet acronyme établi par deux vétérinaires australiens (Dr Tom Lonsdale et Dr Ian Billinghurst), peut être traduit en français par : « Nourriture crue biologiquement appropriée ». Cette alimentation concerne les chiens, chats et furets et repose sur l'administration de produits naturels, idéalement de proies afin de se rapprocher au mieux de l'alimentation d'un carnivore sauvage, sans pour autant reproduire les (trop) longues périodes de jeûne et la fatigue de la chasse.



Les gamelles sont composées de viande, d'os charnus, d'abats, d'huile et de légumes, crus pour la plupart, réduits en purée (pour les chiens seulement, les chats et les furets étant des carnivores stricts).

L'équilibre alimentaire s'établit sur plusieurs semaines, inutile de paniquer et de vouloir à tout prix que chaque gamelle soit parfaite. Bien souvent formatés par l'industrie agro-alimentaire, nous avons tous cette crainte des carences ou des surdosages, mais vous ne pesez pourtant pas, jour après jour, chaque milligramme

de fruits, légumes, viandes, produits laitiers que vous allez manger dans la semaine ?! Il en est de même pour nos animaux mais attention sans pour autant se lancer à l'aveugle !

### Alimentation BARF, Raw Feeding, Whole Feeding quelle différence ?

Pratiquement aucune en réalité si ce n'est l'ajout de fruits et légumes dans le BARF pour les chiens, ce qui n'est pas le cas pour les chats et les furets qui sont des carnivores stricts on dira alors Raw Feeding plutôt que BARF pour les puristes. Le Whole Feeding ou Whole Prey Feeding enfin, se rapproche le plus de l'alimentation d'un carnivore sauvage puisqu'il consiste à ne donner que des proies, entières, telles qu'on pourrait les trouver dans la nature. Mais finalement ces termes signifient un mode d'alimentation naturelle CRUE.



### À ne pas confondre : la ration ménagère

Ce mode d'alimentation comporte de la viande crue ou parfois cuite, des légumes cuits, des féculents cuits (riz, pâtes, pommes de terre...) et des CMV (complément minéral vitaminé). La ration ménagère s'élabore selon les mêmes principes que les aliments industriels, à savoir qu'on considère sa composition en termes d'apports nutritionnels plutôt qu'en termes d'ingrédients et que son contenu ne varie pas ou très peu d'un repas sur l'autre et qu'elle nécessite absolument l'ajout de compléments.

### Mise en garde

L'alimentation BARF est en vogue ces dernières années, nous appelons donc à une certaine vigilance. Ne vous précipitez pas ! Certes il est inutile de vouloir calculer minutieusement au gramme près chaque aliment, mais il ne faut pas pour autant croire qu'une alimentation BARF se résume à ne donner que des os, ou que de la viande ou encore uniquement des abats ! Mieux vaut de bonnes croquettes (sans céréales) qu'un BARF déséquilibré !

D'autre part, les industriels surfent sur cette mode du naturel, soyez méfiants quant aux préparations toutes prêtes dont la composition n'est pas précisée (pensez aux récents scandales agro-alimentaires...). Soyez prudents également concernant les compléments alimentaires naturels ou non ! N'oubliez pas que les suppléments, même naturels, peuvent être dangereux. À trop craindre les carences, on en oublie qu'un excès peut être tout aussi lourd de conséquences !

Par exemple une diminution du rapport phospho-calcique provoque une déminéralisation, mais une augmentation de ce même rapport peut provoquer une ostéofribose. De même, une carence en vitamine A peut ralentir la croissance, provoquer des troubles de la reproduction, du système nerveux mais un excès de cette même vitamine A trouble également la croissance et provoque faiblesse musculaire, remodelage osseux... La liste est longue, il est donc important de rester vigilant face à cette mode des compléments alimentaires inscrivant "BARF" sur leurs étiquettes.

Il en est de même pour les personnes qui conseillent de mélanger croquettes et barf par crainte des carences. Outre le fait que les temps de digestion diffèrent, cette pratique fatigue le système digestif. Ce type d'alimentation ne peut pas être équilibré, vous risquez de surdoser certains nutriments !

## Avantages / Inconvénients

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Santé bucco-dentaire : des dents blanches, beaucoup moins de tartre, des gencives parfaitement saines et donc une meilleure haleine</li> <li>• Transit : des selles plus petites, moins odorantes, bien moulées (une fois la phase de transition passée)</li> <li>• Pelage : une meilleure qualité de poils et de peau, odeur généralement moins forte (les sécrétions de sébum diminuent)</li> <li>• Repas : le chien mange généralement plus doucement (après y être habitué) puisqu'il doit fournir des efforts pour arracher, déchieter les morceaux</li> <li>• Silhouette : généralement un chien au barf est moins gras, plus musclé mais tout dépend de leur activité</li> <li>• Chiot croissance : une croissance plus lente et plus harmonieuse qui protège les articulations et ligaments</li> <li>• Système immunitaire renforcé</li> <li>• Moins de risque de torsion d'estomac (en effet, bien que les rations soient beaucoup plus importantes qu'aux croquettes, une ration BARF contient plus de 70% d'eau contrairement aux aliments secs qui gonflent dans l'estomac)</li> <li>• Et surtout un RÉEL plaisir à chaque gamelle !</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Investissement dans un ou plusieurs congélateurs pour pouvoir stocker en grande quantité + consommation électrique de ceux-ci</li> <li>• Trouver de bons fournisseurs sûrs et réguliers c'est la plus grosse difficulté car même avec la « mode » BARF tous les produits ne se valent pas et le secret réside dans la qualité de la viande !</li> <li>• Investissement temps : au début surtout préparer les rations, mixer les légumes peut être relativement long</li> <li>• Nettoyer après les repas : bien souvent le chien ne mange pas dans sa gamelle mais sort les morceaux pour les déguster par terre</li> <li>• Partir en vacances ou confier son chien en pension peut être compliqué mais avec un peu d'organisation tout est possible</li> </ul>
--	---

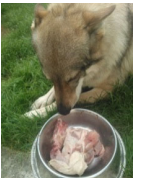
### Stop aux idées reçues

Vous entendrez probablement un peu partout, que la viande crue est dangereuse (bactéries, os, etc.) mais il n'en est rien ou plutôt il faut faire la part des choses. Nos chiens sont des carnivores, équipés physiologiquement pour digérer et tirer le meilleur bénéfice de la viande.



### La viande crue n'entraîne pas plus de salmonellose que les croquettes

Les contaminations bactériennes aux salmonelles notamment arrivent plus souvent sur des croquettes ! En effet, le BARF, pratiqué depuis le plus jeune âge, renforce le système immunitaire de nos chiens, et sauf déficit immunitaire acquis ou héréditaire, la viande crue ne présente aucun risque supplémentaire de contamination. En effet, la flore digestive de nos carnivores est d'ores et déjà composée de différentes colonies bactériennes, et possède une acidité qui les protège ; ainsi, une alimentation naturelle permet de maintenir cet équilibre bactérien sans causer aucune contamination. Évidemment, il faut respecter certaines règles d'hygiène (se laver les mains après la préparation des gamelles) mais votre chien lui, ne risque rien vis-à-vis des bactéries.



### Les os, s'ils sont donnés crus et charnus, ne sont pas dangereux

Contrairement à ce que beaucoup racontent, les os de poulet ne posent aucun problème à partir du moment où ceux-ci sont donnés crus et charnus (c'est-à-dire enveloppés de viande comme les cuisses de poulet par exemple) et nos carnivores sont tout à fait adaptés à ce type d'aliment. Avez-vous déjà vu un renard laisser les cuisses, les cous, les ailes du poulet qu'il vient de voler ? Les herbivores mangent de l'herbe, les carnivores de la viande tout simplement... En revanche, la composition des os cuits est modifiée, ils peuvent alors devenir dangereux car une fois croqués par le chien, ils s'effritent en petits morceaux très pointus et peuvent alors provoquer une perforation.



### Le « goût du sang » ça n'existe pas et l'instinct de proie n'est pas plus développé avec le BARF

Les idées reçues du type « la viande rend agressif » évidemment n'ont aucun fondement et, au même titre que les carottes ne rendent pas aimable, un chien au cru n'est pas plus agressif qu'un chien aux croquettes. Au contraire ! Ils ont de la viande tous les jours, et donc, contrairement aux autres, ne se jettent pas sur le moindre morceau de viande, et n'avalent pas les os tout rond par excitation ! Ainsi, grâce au BARF, nos chiens bénéficient d'une alimentation adaptée, qui respecte leur nature de carnivores.

### Ce n'est pas toujours beaucoup plus cher que des croquettes

Selon la façon dont vous réussirez à vous approvisionner, le BARF peut revenir beaucoup moins cher que des croquettes. Malheureusement, selon les régions, certains ont beaucoup de mal à trouver des déchets de découpe, la plupart des grandes surfaces et abattoirs du coin refusent parfois vendre leurs restes de viande car ils sont récupérés par diverses entreprises. En revanche, vous rencontrerez beaucoup de barfers sur les forums qui s'approvisionnent directement chez les bouchers/abattoirs/marchés et qui, pour quelques centimes le kilo, récupèrent de très beaux morceaux de viande dont la présence d'une veine, d'un nerf ou de gras, empêche de les mettre dans l'étable d'un boucher... à vous de prospecter et de vous organiser ! Vous verrez qu'à force de persévérance ce n'est pas si compliqué !



## Le BARF en pratique

Bien que cela puisse paraître très compliqué au départ, ce n'est en fait qu'une question d'organisation et surtout de fournisseur. Une fois équipé d'un congélateur, le plus difficile est de trouver de la viande, en grande quantité et à prix intéressant. Une fois ce « problème » réglé, il n'y a plus qu'à se lancer.

Les repas reposent sur un principe simple : ils doivent être composés de viande crue, d'abats, d'os charnus, un peu de légumes toujours crus (sauf quelques exceptions) et de l'huile. Bien souvent, pré-formatés par l'industrie agroalimentaire, nous avons tous la crainte de créer des carences ou surdosages et on s'imagine qu'il faut minutieusement peser chaque aliment afin d'apporter exactement au milligramme près, tant de protéines, tant de vitamines, tant de minéraux etc... mais il n'en est rien ! L'équilibre alimentaire se fait sur des jours voire des semaines. Si votre chien a mangé un peu plus d'abats ce jour, il suffit de réduire la portion du lendemain et ainsi de suite...

Chaque fois que vous avez un doute, essayez de penser naturel : un renard ou un loup n'a aucun souci lorsqu'il mange une poule, il ne laisse pas les os, il les croque, il mange quelques fruits/légumes par ci par là... Le principe du BARF est là, sans pour autant reproduire les (trop) longues périodes de jeûne et la fatigue de la chasse.

Pour vous représenter un petit peu à terme (une fois passer la phase de transition) une gamelle BARF c'est :

- ⇒ 50 % de viande crue
  - ⇒ 10% d'abats
  - ⇒ 40% d'os charnus
  - ⇒ Fruits et légumes mixés : apport en vitamines et minéraux mais également en fibres
  - ⇒ Huile : apport en acide gras essentiels
- } ce qui représente grosso modo la composition d'une proie

### La viande



Toutes les viandes peuvent être données à l'exception du sanglier. En effet, un virus provoquant la maladie d'Aujeszky (ou pseudo-rage) est transmis par les suidés c'est pourquoi il est possible de donner du porc en s'assurant que la viande provient d'un pays déclaré indemne de la maladie mais la viande de sanglier est exclue même congelée! Le virus résiste très bien aux températures basses.

En revanche, toutes les autres viandes peuvent entrer dans l'alimentation crue de vos chiens et chats : agneau, antilope, autruche, bœuf, caille, canard, cerf, chèvre, chevreuil, dinde, faisán, kangourou, lapin, lièvre, mouton, oie, pigeon,

pintade, porc, poulet, poussin, veau... De même pour les poissons, tous sont consommables.

Par précaution, le poisson sera congelé quelques jours avant d'être donné de même que la viande bovine et ovine si elle ne provient pas de circuit consommation humaine afin de détruire les éventuels parasites (les Toxoplasmes sont détruits à -10°C, le Neospora et Anisakis à -20°C).

Question quantité, un chiot en pleine croissance a des besoins accrus. Sa ration journalière fractionnée en trois repas est entre 4 et 6% du poids. Le Dr Ian Billinghurst parle même de 10% ce qui est un peu généreux. La viande pure représente 50% de la ration journalière. Pour un chien adulte : 3% du poids en moyenne par ration journalière ce qui représente en gros 1kg par jour pour un chien de 40kg dont 500g de viande pure. Tout dépend ensuite de l'activité physique de votre chien, le principe du BARF n'est pas de donner toujours exactement la même chose, la diète BARF s'adapte aux besoins de votre chien.

La viande est découpée grossièrement en morceaux pour pouvoir mélanger avec les légumes puis pour la plupart nous conditionnons en sachets ou en boîte plastiques. À vous d'adapter selon vos chiens leur activité physique, du froid s'ils dorment dehors etc... En hiver, nous donnons des viandes plus grasses comme le canard car les chiens dorment dehors.



### Attention dans vos recherches de fournisseurs

« Les produits crus soi-disant naturels : Ces derniers temps, en parallèle à tous ces produits industriels cuits, on peut trouver une large gamme de recettes d'alimentation crue et de produits très ciblés commercialisés généralement comme « barf », qui est un nom anglais familier pour vomir. Les partisans du régime « barf » contestent le fait que les chiens soient des carnivores. Au lieu de cela, ils prétendent que les chiens sont des « omnivores » et, selon eux, doivent consommer des légumes et des fruits en grande quantité. Quelques entreprises se sont spécialisées dans la commercialisation de produits à base de viande hachée, d'os et de légumes selon une recette « barf ». Une publicité « barf » affirme même : « Sans aucun doute... la meilleure nourriture au monde pour votre chien ! » A l'état sauvage, les chiens ne lisent pas la publicité pour l'alimentation crue et ne passent guère de temps dans les carrés de légumes. Ils sont trop occupés à attraper les proies et à les manger ensuite. Lorsqu'ils déchirent et déchiquettent les carcasses, ils se « brossent » et « se passent » l'équivalent d'un fil dentaire à chaque repas et c'est ce qui constitue l'effet thérapeutique. Dommage pour les chiens domestiques nourris avec un mélange d'aliments crus hachés, ils n'auront pas droit au brossage quotidien. Dommage pour les propriétaires qui gobent le message publicitaire matraqué à outrance du « chien omnivore ». »

Extrait de : « Manuel pratique de l'alimentation crue » Dr Tom Lonsdale

Il y a 10 ans déjà, le Dr Tom Lonsdale prévenait que l'industrie allait s'emparer de la "mode" BARF... En effet, le marché se retrouve inondé de tout type de produits (et même des croquettes!) promettant une nourriture saine, supposée équilibrée à base de viande et respectant ce fameux acronyme Biologically Appropriate Raw Food. Or il n'en est rien! Nous attirons votre attention sur le fait qu'il n'existe **aucun** produit prêt à l'emploi qui ne soit <http://barf-asso.fr> parfaitement équilibré et sans additifs.

Entre les produits contenant trop de légumes (qui sont bien souvent des épluchures et non des légumes frais, quand on n'y retrouve pas du maïs et autres céréales...), ceux contenant trop d'os, trop d'abats ou encore les compléments protéiques qui s'avèrent être des cendres ou des protéines de soja... Forcément lorsque l'on utilise des déchets animaux et non de la vraie viande il devient obligatoire de compléter...

Ces produits prétendus "BARF" sont à éviter, soyez méfiants quant à ces préparations dont la composition n'est pas claire (pensez aux récents scandales agro-alimentaires). Bien souvent derrière le "sans conservateur" se cache par exemple des quantités astronomiques de sel, le % d'os n'est pas un % d'os charnus mais d'os pur...

Sans citer une marque ou un produit particulier, des cas d'**hyperthyroïdies** ont été rapportés par des vétérinaires chez des chiens nourris à base de ces boudins broyés. En effet, le 100% volaille inscrit sur l'étiquette ne précisait pas qu'il s'agissait de 100% cous et donc un véritable concentré thyroïdien...

Outre dans d'autres cas, ce 100% volaille est en fait du poussin broyés contenant donc très peu de viande, des os pauvres en calcium bref rien de naturel pour nos carnivores.

De même, un autre grand producteur de viande crue pour chien a dévoilé il y a peu que le complément protéique qu'il ajoutait contenait de la **farine animale** élaborée à partir de tête, pattes et viscère, et même du BHT...

Enfin, nous rencontrons plusieurs cas de chiens et chats souffrants de diarrhées chroniques, vomissements, constipation, **dermatites** et autres problèmes de peau avec l'utilisation de ces produits supposés équilibrés et 100% viande de qualité. Après arrêt de ces produits les symptômes s'arrêtent aussitôt... **Il est pratiquement impossible d'équilibrer une ration en utilisant ces boudins/steak broyé** et le fondement même du BARF est de pouvoir adapter à chaque animal...



Soyez donc prudents dans votre recherche de fournisseurs...

## Les os charnus

Qu'est-ce que ça veut dire concrètement ? Par os charnus on entend os vraiment enveloppés de viande : cuisses de poulet, cous de poulet/canard, queue de veau, côte de boeuf...

Un carnivore peut et **doit** manger des os dans son alimentation. La nature a doté chiens, chats et furets de mâchoires parfaitement adaptées à la consommation de proie, y compris les os de ceux-ci. Attention cependant nous parlons ici de reproduire des conditions naturelles, il faut donc donner des os **CRUS** et **CHARNUS** ! C'est à dire complètement entourés de viande.

Les os cuits sont eux, particulièrement dangereux! La cuisson rend les os cassants et pointus, ils sont donc à proscrire absolument!

De même, les gros os porteurs de grandes proies peuvent être source de problèmes pour certains chiens qui essaieraient de croquer. Dénaturés par une alimentation aux croquettes aseptisées de nombreux chiens s'excitent et s'abîment les dents sur ces gros os qu'un carnivore sauvage ne mangerait pas (c'est d'ailleurs pour cela que l'on retrouve des carcasses après le repas d'une meute).

« Attention avec les os à moelle – Ce sont le plus souvent des os de pattes de bœuf qu'un canidé ne trouve pas dans la nature, – Ils sont très durs et le chien peut s'y casser les dents, – S'il en avale un morceau, il sera très difficile à digérer, – Et surtout, le chien peut engager sa mâchoire inférieure dans le cylindre que forme l'os pour attraper la moelle avec sa langue et rester coincé... »

Extrait de : «Je nourris mon chien naturellement»  
Swanie Simon - Les différents aliments et ingrédients - Thierry Souccar Editions 2015

Il s'agit toujours de raisonner "naturel" : on adapte donc la taille des os charnus à notre compagnon. Pour les chats et les petits chiens on préférera les cailles, poussins, pigeons, ailes cous et pilon de poulet. Pour les grands chiens, les poulets entiers, canards, queue de veau, plat de côte, entrecôte...



En cas de pathologie bucco-dentaire incompatible avec les os charnus, il faut dans ce cas se tourner vers le broyé maison. En effet, nous déconseillons fortement les [broyés préparés industriels](#), on ne sait jamais trop ce qu'il y a dedans rien ne vaut le broyé maison !

Généralement nous vous conseillons de commencer par les cuisses de poulet en général c'est ce qu'il y a de plus facile à trouver et le chien ne peut ni l'avaler tout rond ni se casser de dent dessus. Vous pouvez tenir la cuisse dans votre main au début, de manière ce que le chien comprenne qu'il doit croquer dedans et arracher.

Attention à ces « os bonus » où il reste très peu de viande, très facile à récupérer en boucherie mais à part pour nettoyer un peu les dents parce que le chien gratte tout ce qu'il peut pour prendre le peu de viande qu'il reste dessus, ces os ne servent à rien et ne doivent pas être considérés comme un repas. Prudence ! Ces os s'avèrent parfois dangereux et n'ont que peu d'intérêt seulement les occuper un peu mais sous surveillance si votre chien est du genre à se casser une dent dessus ou les avaler tout rond !



## Les abats

« Les abats sont de bons fournisseurs de vitamines ; le foie, par exemple, est très riche en vitamine A. Les abats devraient constituer environ 10% de la ration totale. Le foie, les rognons, la rate, les poumons et le cœur appartiennent à cette catégorie. Même si le cœur est un muscle, on le classe parmi les abats, car il est donné en très petite quantité. »

"Je nourris mon chien naturellement" Swanie Simon - Les différents aliments et ingrédients

Ne pas les introduire tout de suite dans l'alimentation car ils ont tendance à ramollir les selles au début, mais ils sont importants car riches en vitamines et oligoéléments.

Comme toujours, le but d'une alimentation naturelle est de reproduire ce que mangerait un carnivore dans la nature c'est-à-dire une proie. Et les viscères d'une proie ne représentent évidemment pas la majeure partie de celle-ci mais ils sont primordiaux.



Généralement il est conseillé de donner deux à trois repas d'abats par semaine. Il suffit en fait d'adapter vous pouvez tout aussi bien donner 10% de la ration quotidienne en abats, ou bien n'en donner que 2-3 fois dans la semaine mais en plus grande quantité. Au final que votre chien mange 100 grammes d'abats par jour ou bien 350g d'abats deux fois par semaine il aura toujours le même apport.

Il est important de varier les abats. En effet, il existe deux grands « types » : les abats musculaires à savoir cœur, langue, la panse, la joue... et les abats filtrants comme le foie, les rognons, les intestins, le thymus...

« Bien qu'ils fassent partie des abats, je réserve à la panse et au feuillet un traitement particulier au moment de composer les repas, car les quantités sont importantes. La panse a l'avantage de présenter un rapport calcium/phosphore idéal et une bonne teneur en graisse. Elle fournit des vitamines, des oligo-éléments et de « bonnes » bactéries grâce à la verdure pré-digérée qu'elle contient. »

"Je nourris mon chien naturellement" Swanie Simon - Les différents aliments et ingrédients

Les abats sont généralement facile à trouver, cependant attention, comme pour les os trop peu charnus ce n'est pas parce qu'il est plus facile d'acheter ou de récupérer gratuitement des abats qu'il faut en abuser. Ils représentent 10% de la ration quotidienne en prenant soin de mélanger moitié d'abats de filtration et moitié d'abats musculaires. Ainsi, le foie ne doit pas dépasser plus de 5% de la ration quotidienne.

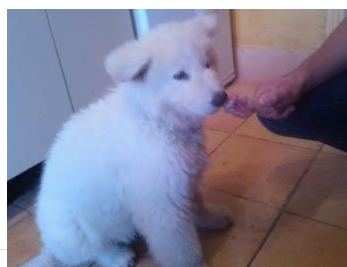
« En particulier, le foie est un aliment, riche en vitamines A, B et H est indispensable aux besoins nutritionnels du carnivore et il faudra veiller à lui en procurer régulièrement. La plupart des animaux en sont friands. Néanmoins, il faut être vigilant, car si cet organe est présenté en trop grande quantité, sa surconsommation occasionne un excès en vitamine A et/ou une diarrhée. »

"Stop à la malbouffe" Sylvia Kramer - Chapitre 9 : Composition de B.A.R.F

En effet, tout comme l'absence d'os charnus entraîne une carence en calcium/phosphore (déméralisation, troubles de la croissance, tremblements...), l'excès d'os peut être tout aussi grave de conséquences (constipation, troubles de la croissance, calcification des cartilages, faiblesse musculaire, insuffisance rénale...). Il en est de même pour les abats, le foie, très riche en vitamine A notamment, est essentiel puisqu'une carence en vitamine A peut causer des troubles de la reproduction, un retard de croissance, une faiblesse musculaire, des troubles nerveux, de la vision...mais un excès de vitamine A provoque lui aussi une faiblesse musculaire, de troubles de la croissance un remodelage osseux entraînant des douleurs articulaires...

Il en est de même pour pratiquement toutes les vitamines et minéraux on pourrait refaire le même type de liste carence/excès. La solution réside dans l'équilibre comme toujours c'est la dose qui fait le poison. Pas de panique à avoir cependant, la plupart des surdosages toxiques sont très rares et s'installent sur le très long terme.

Petites astuces si votre chien refuse les abats : il est souvent plus facile de faire manger des abats en donnant des proies entières (cailles non vidées, pigeon ou lapin entier ...) ou des carcasses (poulet non vidé, faisan, canard...). Sinon au début vous pouvez passer au micro-onde ou à la poêle quelques secondes seulement pour faire ressortir l'odeur ce qui généralement suffit à faire comprendre à votre chien que ça se mange !



## Les légumes

« Les légumes et les fruits sont les deuxièmes produits de base de l'alimentation crue. On donne des légumes en premier lieu pour remplacer le contenu du tube digestif de la proie. Ils fournissent au chien vitamines, minéraux, enzymes et substances végétales secondaires. La part d'origine végétale de la ration a également pour fonction, grâce à ses fibres, d'entretenir l'hygiène de l'intestin et de le nettoyer. »

"Je nourris mon chien naturellement" Swanie Simon - Les différents aliments et ingrédients



Les légumes doivent toujours être donnés CRUS, à l'exception de quelques-uns qui doivent être donnés cuits. Pour faire simple le mix est composé de 50% de légumes à feuilles vertes et 50% de légumes racines & autres OU 50% de légumes feuillus, 45% de légumes racines & autres et 5% de fruits.

Les fruits, également riches en vitamines et minéraux peuvent également être ajoutés au mix végétal mais comme toujours il ne faut pas en abuser au risque de provoquer des troubles gastro-intestinaux. En effet, naturellement, un carnivore mange peu voire pas du tout de fruits, ils sont néanmoins une excellente source de nutriments il suffit donc d'en présenter occasionnellement 2 à 3 fois par semaine à raison de 5 à 10%.

« Après avoir tué une proie, certains carnivores mangent les entrailles dans lesquelles se trouvent des plantes pré-digérées contenant beaucoup d'enzymes. Les végétaux sont donc présentés à dessein de remplacer le contenu gastro-intestinal d'une proie. »

"Stop à la malbouffe" Sylvia Kramer - Chapitre 9 : Composition de B.A.R.F

Les carnivores ne possédant pas de cellulase (enzyme nécessaire à la dégradation de la cellulose, qui est un glucide constituant de la paroi des végétaux), les légumes sont donc réduits en purée. En effet, le chyme contenu dans l'appareil digestif des proies est en fait une purée de légumes et de plantes pré-digérés.

Un filet d'huile peut être ajouté au mix végétal afin de faciliter l'absorption des vitamines liposolubles (A, D, E, K) d'une part mais aussi pour obtenir une purée plus facilement.

### ⇒ Légumes feuillus

CRUS : Batavia, Cresson, Épinards, Laitue, Mâche, Ortie, Roquette...

CUITS : Bette, Asperge...

### ⇒ Légumes racines

CRUS : Brocolis, Carottes, Concombre, Citrouille, Courgette, Potiron, Fenouil...

CUITS : Haricots verts, Céleri-rave, Artichaut, Aubergine...

### ⇒ Fruits

CRUS : Banane, Kiwi, Melon, Pomme, Poire...

Retrouvez sur notre [site internet](#) une liste détaillée de chaque fruit et légume, ceux à éviter en cas de pathologie rénale, ceux à donner en petite quantité etc....

### À éviter :

- Les agrumes, avocat et raisins
  - Les haricots crus, radis, coings et baies de sureau
  - Les solanacées en raison de leur teneur en alcaloïdes qui sont toxiques si consommés crus (tomates, aubergines)
  - La rhubarbe de par sa très forte teneur en acide oxalique
  - Les alliées (poireau, oignon, échalote, ciboulette)
  - Les pommes de terre et les légumineuses (petit pois, pois, maïs...) à cause de leur teneur en amidon.
- Crue, la pomme de terre est toxique en raison de sa teneur en solanine.



D'un point de vue pratique : il vous faudra un blender ou un robot mixeur. Laver et couper les fruits et légumes, passer le tout dans l'appareil avec un filet d'huile. Puis, pour la conservation, faire des petits glaçons ou des gobelets et placer le tout au congélateur. Ainsi, chaque jour il suffit de décongeler un gobelet ou des glaçons de purée de légumes pour la ration journalière.

Question quantité c'est une cuillère à soupe de purée de légumes par 10kg de poids du chien par jour.



## Les huiles

Les huiles permettent d'apporter les acides gras essentiels : oméga 3 et 6. Ces acides gras sont dit essentiels car ils ne peuvent pas être synthétisés par l'organisme et doivent donc être apportés par l'alimentation. Les oméga 9 en revanche, ne sont pas essentiels car synthétisables à partir d'autres acides gras insaturés.



« Les acides gras polyinsaturés sont de deux types : oméga 6 et oméga 3. Les mammifères ne savent pas les fabriquer mais ils sont essentiels à la vie : donc ils doivent les trouver dans leur alimentation. Les acides gras polyinsaturés ont des rôles essentiels dans l'organisme : immunité, cicatrisation, reproduction (viabilité des chatons, qualité du sperme), croissance, qualité protectrice de la peau, brillant des poils, cognition et apprentissage du jeune, agrégation plaquettaire (coagulation), vasomotricité et vasoconstriction, inflammation. »

Dr Géraldine Blanchard - Huile quoi, pour qui, pourquoi, combien? vetsup.com

Au fil des discussions vous remarquerez deux « courants » dans les barfers : ceux qui utilisent toute sorte d'huile y compris végétales, huile de poisson, d'olive, de graine de lin, de noix, de bourrache ect...

Préférez si possible les huiles animales car les huiles végétales ont parfois tendance à accélérer le transit intestinal. Si vous utilisez des huiles végétales, elles doivent être bio et de première pression à froid. Quant aux huiles de poissons assurez-vous qu'elles ne proviennent pas de poissons d'élevages, qui sont fortement traités aux antibiotiques et qui contiennent moins d'EPA et DHA que les poissons des mers froides.

### Teneur en acides gras essentiels de quelques huiles

Huiles	% oméga 3	% oméga 6
Lin	58 %	14 %
Saumon	38,8 %	1,5 %
Chanvre	24 %	60 %
Noix	13 %	55 %
Bourrache	7 %	1 %
Pépins de raisins	1 %	70 %
Olive	1 %	9 %
Tournesol	1 %	65 %
Foie de morue	21 %	< 1%
Pépins de courge	< 1 %	49 %
Noisette	< 1 %	16 %

Les huiles doivent être données **exclusivement crues** car les acides gras sont détruits par un chauffage excessif. C'est pourquoi nous conseillons également de les conserver à l'abri de la chaleur, de la lumière et de l'air. Si vous choisissez les huiles de poissons en gélule, veillez à ce qu'elles ne contiennent pas d'autres additifs que la vitamine E (antioxydante pour protéger les oméga 3/6), et dans l'idéal de la vitamine E naturelle extraite de la bourrache par exemple.

Nous ne conseillons pas les huiles de soja ou de colza : bien que très riches en acides gras essentiels, le soja est connu pour être très allergène, et le colza l'une des plantes les plus concernées par les OGM...

Quant à l'huile de foie de morue, elle ne peut être utilisée que très exceptionnellement car elle est très (voire trop) riche en vitamines A et D, gare à l'hypervitaminose qui peut être tout aussi dangereuse qu'une carence!

L'huile d'olive quant à elle n'est pas très riche en acide gras essentiels mais plutôt en oméga 9 non essentiel. Nous utilisons l'huile d'olive en « cure » quand un chien est constipé.

Question quantité : il faut veiller à varier les huiles afin d'apporter oméga 3 et oméga 6, et non seulement l'un ou l'autre. L'équilibre optimal consiste à garder un rapport proche de 5, c'est-à-dire à peu près 5 fois plus d'acide linoléique (oméga 6) que d'acide linoléique (oméga 3).



En termes de quantité les recommandations sont une cuillère à café par jour pour 10kg de poids de l'animal. Cette dose pourra être multipliée par deux chez la femelle gestante. Dans le cas de certaines pathologies, la dose d'acides gras peut être très supérieure, c'est le cas de l'insuffisance rénale chronique du chat, l'arthrose du chien et du chat ainsi que certains troubles cardiaques, n'hésitez pas à en discuter avec votre vétérinaire.

## Les œufs

Tout dépend de votre chien, personnellement, parfois l'œuf est donné tel sinon il est battu et mélangé à la viande et aux légumes et la coquille réduite en morceaux parfois.



En effet, les coquilles d'œufs sont une source de calcium pour les chiots notamment en complément des os charnus. Nous laissons sécher les coquilles d'œufs pendant la nuit, puis on les passe au mortier ou au moulin à café. Réduites ainsi en poudre les coquilles d'œufs sont données à raison d'une cuillère à café de coquilles d'œufs moulues par kilo de viande ça évite que le chien fasse le tri et arrive à laisser des morceaux de coquilles dans la gamelle.

Il persiste malheureusement ce mythe du blanc d'œuf cru toxique...Il n'en est rien, ou plutôt tout dépend évidemment comme toujours de la quantité « C'est la dose qui fait le poison » disait Paracelse, au XVème siècle !

« Les protéines de la plus haute qualité sont celles de l'œuf et une valeur biologique de 100% leur est attribuée. »

Charles Danten « Un vétérinaire en colère » - Chap 5 , d'après Richard H.Pitcairn et Susan Hubble-Pitcairn Natural Health for Dogs and Cats

L'avidine contenue dans le blanc d'œuf, est une protéine qui se fixe à la biotine (vitamine B8) et empêche son assimilation par l'organisme MAIS il y a si peu d'avidine dans un blanc d'œuf, qu'elle ne fixe même pas la moitié de la biotine contenue dans un seul jaune d'œuf ! En effet le blanc d'œuf est composé de 90% d'eau et 10% de protéines (dont les trois principales sont l'ovalbumine 50%, le lysozyme et l'ovotransferrine). Il faudrait donc des quantités astronomiques de blancs d'œufs crus, seuls, pour que l'avidine soit un véritable anti-vitamine B8 dans l'organisme.

« Un excès de blancs d'œuf cru peut réduire la disponibilité de la biotine (vitamine du groupe B) pour votre chien. Mais qui en donnerait de telles quantités ? Je n'ai jamais rencontré une telle personne. De toute façon, les jaunes d'œufs crus contiennent une grande quantité de biotine qui compense presque complètement la carence des blancs. »

« Manuel Pratique de l'alimentation crue » Dr Tom Lonsdale - "La gestion des risques"



De plus, la biotine est une protéine que l'on retrouve dans bien d'autres sources : la viande, le foie, les rognons, les poissons, les haricots, la levure...Il est donc inutile de priver nos compagnons de cette excellente source de minéraux, de vitamines, et de protéines d'excellente qualité en ne donnant uniquement le jaune d'œuf, qui, bien

que riche en vitamines A et B ainsi qu'en minéraux, est surtout très riche en cholestérol ! D'autre part, le blanc d'œuf contient du lysozyme, une protéine aux propriétés antibiotiques fabuleuses !

« Le blanc d'œuf cru contient de l'avidine qui détruit une vitamine, la biotine. Ce n'est cependant pas très important si le jaune l'accompagne, car l'effet de l'avidine est amoindri par la forte teneur en biotine du jaune d'œuf. Les œufs se digèrent très bien et fournissent des protéines de qualité aux chiens et chats. Les œufs entiers sont par ailleurs très riches en calcium quand on laisse la coquille. La coquille d'œuf a une teneur en calcium de 37% pour un poids de 6 ou 7 grammes. »

« Je nourris mon chien naturellement » Swanie Simon - "Les différents aliments et ingrédients" - Thierry Souccar Editions 2015

**Les œufs doivent donc être donnés ENTIERS (blanc + jaune) et CRUS à raison d'un œuf de poule pour 10kg de poids corporel du chien par semaine.**

L'œuf est un excellent aliment pour un carnivore. Il apporte des protéines, notamment de l'ovalbumine, parfaitement équilibrées en acides aminés essentiels. Conjointement, l'œuf procure une source importante en fer. Le jaune contient notamment des vitamines A, B (biotine), D, E et des acides gras saturés et insaturés. La coquille de l'œuf procure du carbonate de calcium (94%), du carbonate de magnésium (1%) et des matières organiques (4%).

« Stop à la malbouffe - Croquettes de nos chiens et chats » Sylvia Kramer - Éditions Résurgence 2012

## La levure

Nous utilisons des gélules d'ultra levure (pharmacie) en cas de diarrhée (100mg le matin, 100mg le soir). C'est bien plus efficace que le canidiarix et beaucoup moins d'effets secondaires ! En alternative, l'Ercefuryl® (disponible chez votre pharmacien également) est très efficace et moins toxique que le canidiarix également. L'Ultradiar® est un produit naturel disponible chez votre vétérinaire, qui permet de soutenir la fonction digestive lors de diarrhée : il maintient l'équilibre naturel de la flore intestinale il peut être très utile lors de la phase de transition si votre chien met un petit peu de temps à s'habituer au passage croquettes-viande.



Pour un poil plus brillant et un transit impeccable nous saupoudrons deux à trois fois par semaine les repas de levure de bière (à ne pas confondre avec le germe de blé !) environ une cuillère à soupe. Si les selles sont trop molles, nous augmentons les quantités de levure et d'os, et réduisons celles des légumes. En cas de constipation, on augmente la quantité d'huile, de viande et de légumes et on réduit celles d'os et de levure. Le tout est de trouver l'équilibre qui convient à chaque chien.

## Les compléments



Ils ne sont **ABSOLUMENT PAS** essentiels mais permettent un apport en vitamines et autres nutriments végétaux naturels. Ici, nous avons opté pour les compléments DHN, une gamme de compléments naturels élaborés par l'une des premières Swanie Simon à prôner le régime BARF. Nous les commandons directement en Allemagne car ils sont un peu moins chers que sur le site français et les vertus de ces compléments à bases d'algues et de plantes sauvages ne sont plus à démontrer.

Derma-phyt : composé de racine de bardane, gaillet grateron, racine de salsepareille, feuille d'ortie, inflorescences de trèfles rouges, racine de patience sauvage, feuilles et racines de pissenlit. À chaque mue, ce produit évite les démangeaisons, le poil est plu fourni, plus doux et brillant. Beaucoup d'éleveurs, même ceux aux croquettes, utilisent ce produit en complément de l'huile Vitaderm tant les résultats sont spectaculaires.

Cynorrhodon : donné en cure à chaque mi-saison ou régulièrement toute l'année, il permet d'assurer force et vitalité à nos chiens car il renforce les défenses immunitaires entre autres. Le cynorrhodon est particulièrement riche en vitamines et surtout en vitamine C.

Extrait de moule perna canaliculus : La chair de la moule à lèvres vertes de Nouvelle Zélande contient en grande quantité des glycosaminoglycanes, des protéines et des oligo-éléments. Les glycosaminoglycanes (GAG) jouent un rôle important dans la structure de la matrice extracellulaire et en particulier celles des régions articulaires. Composants essentiels de la synovie, les GAG favorisent le glissement des surfaces articulaires. Leur propriété anti-inflammatoire fait qu'une absorption dans la ration alimentaire leur permet de rétablir un fonctionnement parfait par l'entretien des portions cartilagineuses. C'est un complément alimentaire utile aux chiens souffrant d'arthrose, de dysplasie ou de toute forme d'arthropathie. Les GAG agissent également sur la structure du tissu conjonctif et de la muqueuse de l'appareil digestif. Nous en donnons aux chiots surtout, car la croissance de nos chiens parfois trop rapide, peut causer quelques douleurs articulaires.

Vous trouverez tout un tas d'autres produits pour les reins, les chiens âgés, d'autres algues etc... Évidemment ces compléments ne sont pas une obligation et il s'agit de ne pas en abuser non plus. Chaque complément a son intérêt en fonction de la situation de vos compagnons.

**Attention aux compléments et aux préparations toutes faites, estampillés « BARF » alors qu'il n'en est rien !!!**

Les industriels surfent sur cette mode du naturel, soyez méfiants quant aux préparations toutes prêtes dont la composition n'est pas précisée 100% viande ne veut rien dire, sachez décrypter les étiquettes, recherchez un % d'os purs, d'abats et de viande, des additifs etc... Soyez prudents également concernant les compléments alimentaires naturels ou non ! N'oubliez pas que les suppléments, même naturels, peuvent être dangereux. À trop craindre les carences, on en oublie qu'un excès peut être tout aussi lourd de conséquences ! Par exemple une diminution du rapport phosphocalcique provoque une déminéralisation, mais une augmentation de ce même rapport peut provoquer une ostéofribose. De même, une carence en vitamine D provoque rachitisme, douleurs osseuses et musculaires mais un excès de cette vitamine D provoque une calcification des tissus mous, des malformations fœtales... Tout comme avec les minéraux une carence en iode provoque goitre et hypothyroïdie mais un excès provoque également une hypothyroïdie par saturation. La carence en magnésium entraîne une fatigue et des troubles musculaires mais son excès peut conduire à la formation de cristaux voire de calculs de struvite... La liste est longue, il est donc important de rester vigilant face à cette mode des compléments alimentaires inscrivant « BARF » ou « naturels » sur leurs étiquettes.

## Le jeûne

Les carnivores régulent leur prise alimentaire. Même si les carcasses et les os entourés de viande sont à disposition en permanence, la plupart ne mangent jamais avec excès. Dans la nature, le jeûne entre les périodes de chasse est une constante et les recherches montrent qu'il est bénéfique pour la santé. Bien nourris et en bonne santé, les chiens peuvent jeûner un ou deux jours par semaine. C'est particulièrement avantageux si vous avez mal calculé et n'avez plus de nourriture un certain jour. Vous donnez simplement un peu plus le jour suivant. Les animaux âgés, malades ou bien les chiots en croissance ne doivent jamais jeûner sauf sous contrôle vétérinaire  
 « Raw Meaty Bones promote health » **Dr Tom Lonsdale** - Chapitre 2 « Qualité, quantité et fréquence » - Dogwise Pub; First Edition 2001

Les chiens, historiquement si on peut dire, ne sont pas fait pour manger tous les jours. Tous les canidés ont un estomac très élastique, leur permettant d'avaler de très grosses quantités de viande en un seul repas puis jeûner durant plusieurs jours. Bien que nos chiens soient légèrement différents génétiquement de leur ancêtre commun avec le loup, ils partagent néanmoins de nombreux instincts et comportements proches de ces derniers. De nombreux chiens, souvent les races les plus primitives, jeûnent naturellement ce qui peut inquiéter leur propriétaire.

Le jeûne soulage le tractus gastro-intestinal et les organes digestifs tandis que le repas à base de végétaux, riches en fibres, renforcent le nettoyage de l'intestin. La plupart des chiens supportent bien un ou deux jours de jeûne par semaine ou par quinzaine – la plupart des maîtres, eux, non !  
 « Je nourris mon chien naturellement » **Swanie Simon** - Les différents aliments et ingrédients - Thierry Souccar Editions 2015

Le jeûne n'est pas une nécessité. Cependant, **Swanie Simon**, pionnière en matière d'alimentation BARF, le recommande et considère que l'on pourrait **théoriquement** nourrir un chien que tous les trois jours, puis servir autant qu'il peut en manger. **Dans la pratique**, de nombreux chiens ne le tolèrent pas, la sélection par l'homme, les prédispositions de chacun, certains vont rapidement vomir de la bile si leur ventre reste vide trop longtemps. A l'inverse, certains chiens ne sont pas gourmands même au BARF (une fois passé les premiers mois où ils découvrent cette alimentation) et se régulent très bien par eux-mêmes, ce qui inquiète leur propriétaire est en fait un comportement naturel. De même que les chiens qui ont « toujours faim », en tant que prédateur un carnivore est programmé pour manger tant qu'ils le peuvent et c'est d'ailleurs avec ce type de chien que la pratique du jeûne comme le recommande Swanie est difficile à mettre en place puisqu'ils ne se régulent malheureusement plus du tout donc difficile de les laisser manger à volonté.

Tout cela pour vous rassurer toutes et tous, nous observons nos chiens c'est très bien, mais il faut aussi savoir faire la part des choses et ne pas paniquer.

Un chien adulte devrait absolument faire un jour de jeûne par semaine ou un jour totalement sans viande.  
 « Le manuel complet de la santé du chien et du chat » **Dr Jutta Ziegler**. Chapitre 4 - « L'alimentation ». Macro Éditions 2017

Tout comme Swanie Simon, le **Dr Ziegler** dans son livre considère que le jeûne est important. En effet, le jeûne permet au système digestif d'être au repos, on peut remplacer cette journée sans viande par un repas riches en végétaux apportant des fibres qui servent de « nourriture » aux bactéries de la flore intestinale et vont agir comme un « nettoyant » de l'intestin.

Vous pouvez donc faire une journée de jeûne ou une journée sans viande et voir si votre chien le tolère mais ce n'est absolument pas une nécessité ! Si cela provoque des vomissements de bile alors inutile d'insister.

Enfin, il ne faut pas espérer faire jeûner pour « économiser » un repas en viande et donc faire des économies d'argent, un chien qui jeûne, mangera plus le lendemain donc sur la semaine il aura finalement la même quantité de viande qu'un chien qui ne jeûne pas !

En revanche, il s'agit ici de chien adulte en bonne santé, on ne fait jamais jeûner un chiot, un senior ou un chien atteint de certaine(s) pathologie(s). Aussi, s'il jeûne ou saute un repas de lui-même et reste en bonne forme ne soyez pas inquiet, mais consultez si cela persiste.

Voilà un petit menu élaboré il y a quelques années, c'est assez marrant de relire ça maintenant parce que finalement, avec le temps on ne s'y tient plus vraiment, c'est au feeling selon ce qu'il y a au congel, selon le temps aussi il est plus rapide de donner deux cuisses de poulet que de mélanger viande légumes et huile. Il y a tout un tas de menu type sur le site vous pouvez vous en inspirer au début, puis comme toute la communauté barf, vous finirez par y aller aussi au feeling.

Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim
600g filet de poulet + 3 cuillères à soupe Mix légumes + 3 cuillères à café huile Vitaderm	500g bœuf morceaux + 1 œuf + 3 cuillères à soupe Mix légumes + 3 cuillères à café huile de lin	500g mix agneau (avec abat) + 3 cuillères à soupe Mix légumes + 3 cuillères à café Huile Saumon	Canard (500g) + 1 œuf + 3 cuillères à soupe Mix légumes + 3 cuillère à café huile Vitaderm	Veau ou volaille (500g) + 3 cuillères à soupe Mix légumes + 3 cuillères à café huile de saumon	Poisson (saumon/sardines/éperlan/sole 600g) + 1 œuf + 3 cuillères à soupe Mix légumes + 3 cuillères à café Huile Vitaderm	Jeûne ou fromage blanc + fruits  Sauf pour les chiots repas normal viande + légumes + huile
Cous poulet (≈600g)	(≈700g) Carcasse poulet (avec abats)	Cuisses poulet (≈600g)	Queue de veau / cous canard (≈500g)	Carcasse faisain (≈600g)	Cuisses poulet (≈500g)	Bœuf côte (≈600g)



Morceaux de viande de bœuf + filet de poulet + huile de poisson vitaderm + purée de carottes, courgettes et épinards	Filet de poulet + chair de saumon + purée courgettes carottes épinards et salade + levure de bière	morceaux de bœuf + mix agneau (viande et abats) + purée carottes et épinards + huile de saumon
--	--	--



Cuisses de poulet	Cous de canard	Carcasses de faisain
-------------------	----------------	----------------------



## Comment commencer ? La phase de transition

« Certains animaux en parfaite santé vont manger cru du jour au lendemain [...] et la période de transition sera simple, et parfois même inutile surtout chez les jeunes animaux qui ne sont pas encore trop affectés par les effets délétères de l'alimentation industrielle. Pour d'autres par contre, la commutation sera lente, [...] après des années d'ingestion d'une alimentation inadaptée, l'accoutumance au préfabriqué prend le dessus sur le naturel. »

« Stop à la malbouffe - Croquettes de nos chiens et chats » Sylvia Kramer.  
"Chapitre 16 - Phase de transition Préambule". - Editions Résurgence 2012

Contrairement aux changements de croquettes à croquettes qui doivent se faire progressivement, la transition vers l'alimentation à base de viande crue est différente. **Nous déconseillons fortement de mélanger croquettes et viande crue !** D'une part, parce que les temps de digestion croquettes/viande crue sont beaucoup trop différents (une quinzaine d'heures aux croquettes alors que cinq à six heures suffisent au cru). D'autre part, parce que la flore digestive subit un véritable bouleversement. Par ailleurs, une alimentation crue nécessite un pH gastrique très acide, autour de 1 alors qu'aux croquettes ce pH monte jusqu'à 7. Ce mélange présente de nombreux risques de troubles digestifs notamment de diarrhées. Même en alternant croquettes le matin et viande crue le soir ou le lendemain. Sans oublier qu'équilibrer des rations dites "mixtes" sous-entend de prendre en compte la composition des croquettes ainsi que l'ensemble des apports nutritionnels du cru... soit un véritable casse-tête!

Avant de débiter, le Dr Lonsdale recommande de faire **jeûner** le chien adulte sain pendant une journée afin d'évacuer le contenu du système digestif et d'amorcer la phase de changement d'alimentation. En effet, le jeûne crée une hyperacidité gastrique qui facilite la digestion d'un repas de viande crue.

Toutefois, les chiots, les femelles gestantes, les seniors et les individus malades ne devront pas jeûner. De même, il n'est pas recommandé de faire jeûner un chat.

Le poulet est une des viandes les plus digestes. Il est donc conseillé de rester sur un menu « poulet-carottes » pendant au moins une semaine. C'est le temps moyen pour que le système digestif s'adapte à cette nouvelle alimentation et que les selles soient le reflet de cette adaptation.

La transition commencera donc préférentiellement avec du **poulet cru**, sans os, un peu d'huile et des carottes **crues** réduites en purée. *Le poulet pourra éventuellement être remplacé par de la dinde.*

Il n'y a pas de règle absolue en termes de quantité. Pour un chiot, la base est de 6% de son propre poids. Pour un adulte, la base est à 3% de son poids. Ces pourcentages sont à appliquer dans un premier temps puis à adapter si besoin par la suite, selon l'activité du chien, sa morphologie, ses pathologies etc...



Concernant les légumes, ils seront réduits en purée, et donnés à raison d'une cuillère à soupe pour 10 kg de poids du chien. (*Les chats et les furets étant des carnivores stricts ils n'ont pas besoin pas de fruits et légumes*). Pour l'huile, il s'agit d'une cuillère à café pour 10kg de poids du chien. Elle apporte les acides gras essentiels et permet l'absorption des vitamines liposolubles.



Durant cette phase, il est normal que les selles de votre chien soient molles, glaireuses, non moulées... Il faut laisser le temps à l'organisme de s'adapter à cette nouvelle alimentation. La flore digestive est complètement modifiée et selon les individus cela peut prendre quelques jours ou quelques semaines avant de se stabiliser.



Pour soutenir un peu la flore intestinale, vous pouvez donner un peu d'ultra-levure (c'est un anti-diarrhéique microbien : il contient un champignon microscopique (levure) qui favorise la restauration de la flore intestinale. Il est utilisé dans le traitement d'appoint des diarrhées, en complément des mesures diététiques, à savoir une bonne hydratation). *Demandez conseil à votre vétérinaire et/ou votre pharmacien.*

« Dans la majorité des cas, le passage au BARF sera rapide, mais une transition en douceur a fait ses preuves chez certains chiens. Il se trouve et c'est regrettable que beaucoup de propriétaires n'en viennent à la nourriture crue que lorsque leur chien est déjà tombé malade, et parfois si gravement que personne ne sait plus quoi faire. Il convient d'être prudent, de bien les observer, afin d'adapter au mieux la nourriture à leurs besoins particuliers. »

« Je nourris mon chien naturellement » Swanie Simon - "Les clefs d'une transition réussie" - Thierry Souccar Editions 2015

Prenez le temps de vous organiser avant de vous lancer, préparez congélateur, fournisseurs sûrs et réguliers, et surtout n'hésitez pas à [poser vos questions](#).

Reprenons donc dans l'ordre, vous devez :

- 1) Avoir pris la décision réfléchie de passer votre compagnon au BARF et donc
- 2) Trouver où acheter votre viande et avoir fait un stock convenable au congélateur
- 2) Avoir acheté l'huile (animale de préférence [en savoir plus ici](#))
- 3) Avoir préparé les purées de carottes crues au congélateur (en glaçons ou en pot)
- 4) Avoir posé toutes les questions à l'équipe BARF-ASSO avant de vous lancer

Vous êtes prêt ! Vous allez débiter avec votre compagnon :

– Pendant 7 à 10 jours de jours les repas seront donc composés de filets de poulet + carottes crues mixées + huile animale

– Si tout se passe bien (selles moulées soit généralement après une dizaine de jours) introduction des premiers os **CHARNUS** et toujours **crus** de poulet (cuisses, cous, ailes...)

– Puis une quinzaine de jours plus tard (toujours selon les selles, chaque animal étant différent cela peut prendre plus ou moins de temps) l'introduction des abats, **crus** toujours.



Afin de ne pas submerger le système digestif, comme pour un jeune enfant, la diversification alimentaire doit se faire lentement. Aussi bien pour les différentes viandes que pour les fruits et légumes. Ne vous précipitez pas. Procédez graduellement.

L'introduction d'une nouvelle viande se fait en douceur. Par type de viandes allant des plus digeste à celles qui le sont un peu moins : volailles, porc (attention au [virus d'Aujeszky](#) assurez-vous de la provenance de la viande), agneau, veau, poisson, bœuf, gibier...



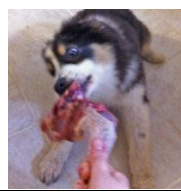




De même pour l'introduction de nouveaux fruits et légumes, introduisez les un par un, de manière à pouvoir identifier une éventuelle intolérance (nos chiens sont comme nous, certains légumes ne passent pas c'est ainsi).


→ Cette phase d'introduction, si vous prenez le temps de la faire correctement peut durer entre 3 et 6 mois. Vos chiens n'auront pas de carences si vous respectez ces conseils : l'équilibre alimentaire s'établit sur plusieurs semaines.

En cas de doute: venez poser vos questions, consultez la [Foire Aux Questions](#)

### Exemple de menu pour débiter avec un chiot

Exemple de menu pour un chiot de 10 kg. La ration conseillée est donc de 6% du poids du chiot (penser à peser régulièrement votre chiot). Ce pourcentage peut monter jusqu'à 10% si besoin. La transition est généralement plus facile chez le chiot, il faut cependant toujours surveiller les selles.

	Matin	Soir
<b>Jour 1</b>	Jeûne	400 g filet de poulet + 1 cuillère à soupe carottes cruées en purée + 1 cuillère à café d'huile de saumon
<b>Jours 2-7</b>	300 g filet de poulet + 1 cuillère à soupe carottes cruées en purée + 1 cuillère à café d'huile de saumon	300 g filet de poulet 
<b>Jours 7-15</b>	300 g filet de poulet/dinde + 1 cuillère à soupe carottes cruées en purée + 1 cuillère à café d'huile de saumon pendant 5 jours puis tournesol pendant 2 jours 	300 g cuisse de poulet (au besoin tenir la cuisse dans votre main) 
<b>Jours 15-23</b>	300 g filet de poulet/dinde + 30 g coeurs de poulet + 1 cuillère à soupe carottes cruées en purée + 1 cuillère à café d'huile de saumon pendant 5 jours puis tournesol pendant 2 jours	240 g cuisse de poulet 
<b>Jours 23-31</b>	300 g filet de poulet/dinde + 30 g coeur poulet + 30 g foie poulet 1 cuillère à soupe carottes cruées en purée + 1 cuillère à café d'huile de saumon pendant 5 jours puis tournesol pendant 2 jours	240 g cuisse de poulet
<b>Diversification</b>		
<b>Jour 1</b>	200 g filet dinde + 100 g viande porc 30 g coeurs de poulet + 30 g foie de poulet + 1 cuillère à soupe carottes cruées en purée + 1 cuillère à café d'huile de saumon	240 g pilon de poulet 
<b>Jour 2</b>	100 g filet poulet + 200 g viande porc 30 g coeurs de poulet + 30 g foie de poulet + 1 cuillère à soupe carottes cruées en purée + 1 cuillère à café d'huile de tournesol	240 g cous de poulet 
<b>Jour 3</b>	300 g viande porc + 1 oeuf + 30 g coeurs de poulet + 30 g foie de poulet + 1 cuillère à soupe carottes cruées en purée + 1 cuillère à café d'huile de saumon	240 g haut de cuisse de poulet 
<b>Jour 4</b>	300 g viande porc + 1 cuillère à soupe carottes cruées en purée + 1 cuillère à café d'huile de saumon	¼ carcasse de poulet (non vidée)

<b>Jour 5</b>	300 g viande porc ou filet de poulet + 1 cuillère à soupe carottes cruées en purée + 1 cuillère à café d'huile de tournesol	¼ carcasse de poulet (non vidée)
<b>Jour 6</b>	300 g viande dinde + 1 cuillère à soupe carottes cruées en purée + 1 cuillère à café d'huile de saumon	¼ carcasse de poulet (non vidée)
<b>Jour 7</b>	300 g viande porc + 1 cuillère à soupe carottes cruées en purée + 1 cuillère à café d'huile de saumon	¼ carcasse de poulet (non vidée)
<b>Jour 8</b>	200 g filet de poulet + 100 g agneau 30 g coeurs de poulet + 30 g foie de poulet + 1 cuillère à soupe carottes cruées en purée + 1 cuillère à café d'huile de saumon	240 g cous de poulet
<b>Jour 9</b>	100 g filet de poulet + 200 g agneau 30 g coeurs de poulet + 30 g foie de poulet + 1 cuillère à soupe carottes cruées en purée + 1 cuillère à café d'huile de saumon	240 g pilon de poulet
<b>Jour 10</b>	300 g viande agneau + 1 oeuf + 30 g coeurs de poulet + 30 g foie de poulet + 1 cuillère à soupe carottes cruées en purée + 1 cuillère à café d'huile de tournesol	240 g cuisse poulet
<b>Jour 11</b>	300 g viande agneau + 30 g coeurs de poulet + 30 g foie de poulet + 1 cuillère à soupe carottes cruées en purée + 1 cuillère à café d'huile de saumon	240 g cous de poulet
<b>Jour 12</b>	300 g viande poulet + 30 g coeurs de poulet + 30 g foie de poulet + 1 cuillère à soupe carottes cruées en purée + 1 cuillère à café d'huile de saumon	240 g côtes d'agneau 
<b>Jour 13</b>	300g viande porc, agneau ou poulet 30 g coeurs de poulet + 30 g foie de poulet + 1 cuillère à soupe carottes + salade crues en purée + 1 cuillère à café d'huile de tournesol	240 g cuisses poulet
<b>Jour 14</b>	300 g viande porc, agneau ou poulet 1 cuillère à soupe carottes + salade crues en purée + 1 cuillère à café d'huile de tournesol	240 g cuisses poulet



Remarque : ce menu est donné à titre indicatif. Inutile de peser au milligramme près (250 g d'os charnus plutôt que 240 g ne causeront pas un excès significatif...). N'oubliez pas également que l'équilibre alimentaire ne se fait pas sur une seule gamelle mais sur plusieurs jours il est donc possible de donner un peu plus d'os charnus un jour et donner moins d'os le lendemain, ou d'adapter la ration d'abats de la semaine en fonction de la proie entière donnée la veille etc...

L'essentiel est d'y aller doucement dans la diversification, introduire les nouvelles viandes une par une, les fruits et légumes un par un. Quelques retours en arrière sont parfois nécessaires : revenir à un menu poulet/carottes si besoin. Et n'oubliez jamais que seul votre vétérinaire peut soigner votre compagnon .... il se peut qu'il ne connaisse pas le BARF, mais l'essentiel est qu'il soigne votre animal ! À vous de le convaincre du bienfondé de cette alimentation.










L'équipe BARF-ASSO vous souhaite un bon démarrage BARF avec votre compagnon!

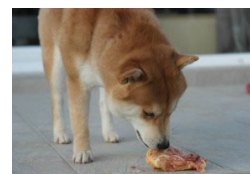
### Exemple de menu pour débiter avec un chien adulte de petit gabarit

Exemple de menu pour un chien adulte, de 7 kg, sans affection particulière. La ration journalière est de 3% soit 210 grammes. Cette ration pourra être adaptée par la suite selon l'activité physique du chien, sa morphologie...



	Matin	Soir
<b>Jour 1</b>	Jeûne	
<b>Jours 2-7</b>	105 g filet de poulet + 1 cuillère à soupe carottes crues en purée + 1 cuillère à café d'huile de saumon	105 g filet de poulet 
<b>Jours 7-15</b>	 110 g filet de poulet/dinde + 1 cuillère à soupe carottes crues en purée + 1 cuillère à café d'huile de saumon pendant 5 jours puis tournesol pendant 2 jours	100 g pilon ou aile de poulet
<b>Jours 15-23</b>	105 g filet de poulet/dinde + 10 g coeurs de poulet + 1 cuillère à soupe carottes crues en purée + 1 cuillère à café d'huile de saumon pendant 5 jours puis tournesol pendant 2 jours	85 g pilon ou aile de poulet (un pilon pèse en moyenne 85-90g) 
<b>Jours 23-31</b>	105 g filet de poulet/dinde + 10 g coeur poulet + 10 g foie poulet + 1 cuillère à soupe carottes crues en purée + 1 cuillère à café d'huile de saumon pendant 5 jours puis tournesol pendant 2 jours	85 g pilon ou aile de poulet (une aile pèse en moyenne 75 à 100g) 
<b>Diversification</b>		
<b>Jour 1</b>	70 g filet poulet + 35 g viande porc + 10 g coeurs de poulet + 10 g foie de poulet + 1 cuillère à soupe carottes crues en purée + 1 cuillère à café d'huile de saumon	85 g pilon de poulet
<b>Jour 2</b>	35 g filet poulet + 70 g viande porc + 10 g coeurs de poulet + 10 g foie de poulet + 1 cuillère à soupe carottes crues en purée + 1 cuillère à café d'huile de tournesol	85 g cous de poulet (1 cou pèse en moyenne 50g) 
<b>Jour 3</b>	105 g viande porc + 1 oeuf + 10 g coeurs de poulet + 10 g foie de poulet + 1 cuillère à soupe carottes crues en purée + 1 cuillère à café d'huile de saumon	85 g haut de cuisse de poulet (un haut de cuisse pèse en moyenne 100-130g) 
<b>Jour 4</b>	105 g viande porc +	¼ carcasse de poulet (non vidée)

	1 cuillère à soupe carottes crues en purée + 1 cuillère à café d'huile de saumon	vidée)
<b>Jour 5</b>	105 g viande porc ou filet de poulet + 1 cuillère à soupe carottes crues en purée + 1 cuillère à café d'huile de tournesol	¼ carcasse de poulet (non vidée)
<b>Jour 6</b>	105 g viande dinde + 1 cuillère à soupe carottes crues en purée + 1 cuillère à café d'huile de saumon	¼ carcasse de poulet (non vidée)
<b>Jour 7</b>	105 g viande porc + 1 cuillère à soupe carottes crues en purée + 1 cuillère à café d'huile de saumon	¼ carcasse de poulet (non vidée)
<b>Jour 8</b>	70 g filet de poulet + 35 g agneau + 10 g coeurs de poulet + 10 g foie de poulet + 1 cuillère à soupe carottes crues en purée + 1 cuillère à café d'huile de saumon	85 g cous de poulet
<b>Jour 9</b>	35 g filet de poulet + 70 g agneau 10 g coeurs de poulet + 10 g foie de poulet + 1 cuillère à soupe carottes crues en purée + 1 cuillère à café d'huile de saumon	85 g pilon de poulet
<b>Jour 10</b>	105 g viande agneau + 1 oeuf + 1 cuillère à soupe carottes crues en purée + 1 cuillère à café d'huile de tournesol	85 g haut de cuisse poulet
<b>Jour 11</b>	105 g viande agneau + 10 g coeurs de poulet + 10 g foie de poulet + 1 cuillère à soupe carottes crues en purée + 1 cuillère à café d'huile de saumon	85 g cous de poulet
<b>Jour 12</b>	105 g viande porc + 10 g coeurs de poulet + 10 g foie de poulet + 1 cuillère à soupe carottes crues en purée + 1 cuillère à café d'huile de saumon	85 g côte d'agneau (soit une côte environ) 
<b>Jour 13</b>	150g viande porc, agneau ou poulet 10 g coeurs de poulet + 10 g foie de poulet + 1 cuillère à soupe carottes + salade crues en purée + 1 cuillère à café d'huile de tournesol	85 g pilon poulet
<b>Jour 14</b>	150 g viande porc, agneau ou poulet 1 cuillère à soupe carottes + salade crues en purée + 1 cuillère à café d'huile de saumon	85 g pilon poulet



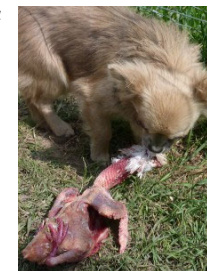
Remarque : ce menu est donné à titre indicatif. Inutile de peser au milligramme près (90g d'os charnus plutôt que 85 g ne causeront pas un excès significatif...).

N'oubliez pas également que l'équilibre alimentaire ne se fait pas sur une seule gamelle mais sur plusieurs jours il est donc possible de donner un

peu plus d'os charnus un jour et donner moins d'os le lendemain, ou d'adapter la ration d'abats de la semaine en fonction de la proie entière donnée la veille etc...

Et n'oubliez jamais que seul votre vétérinaire peut soigner votre compagnon .... Il se peut qu'il ne connaisse pas le BARF, mais l'essentiel est qu'il soigne votre animal ! À vous de le convaincre du bienfondé de cette alimentation.






L'équipe BARF-ASSO vous souhaite un bon démarrage BARF avec votre compagnon!



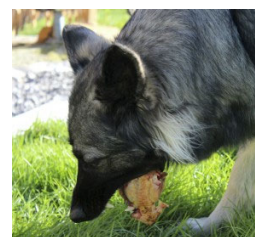
## Exemple de menu pour débiter avec un chien adulte de grand gabarit

Exemple de menu pour un chien de 30 kg, adulte, sans pathologie particulière. La ration journalière est de 3% soit 900 grammes. Cette ration pourra être adaptée par la suite selon l'activité physique du chien, sa morphologie...



	Matin	Soir
<b>Jour 1</b>	Jeûne	
<b>Jours 2-7</b>	450 g filet de poulet + 3 cuillères à soupe carottes crues en purée + 3 cuillères à café d'huile de saumon	450 g filet de poulet 
<b>Jours 7-15</b>	 540 g filet de poulet/dinde + 3 cuillères à soupe carottes crues en purée + 3 cuillères à café d'huile de saumon pendant 5 jours puis tournesol pendant 2 jours	360g cuisses de poulet
<b>Jours 15-23</b>	490 g filet de poulet/dinde + 50 g coeurs de poulet + 3 cuillères à soupe carottes crues en purée + 3 cuillères à café d'huile de saumon pendant 5 jours puis tournesol pendant 2 jours	360g cuisses de poulet 
<b>Jours 23-31</b>	450 g filet de poulet/dinde + 50 g coeurs de poulet + 40 g foie de poulet + 3 cuillères à soupe carottes crues en purée + 3 cuillères à café d'huile de saumon pendant 5 jours puis tournesol pendant 2 jours	360g cuisses de poulet
<b>Diversification</b>		
<b>Jour 1</b>	300 g filet de poulet + 150 g viande porc 50g coeurs de poulet + 40g foie de poulet + 3 cuillères à soupe carottes crues en purée + 3 cuillères à café d'huile de saumon	360g cuisses de poulet
<b>Jour 2</b>	150 g filet de poulet + 300 g viande porc 50 g coeurs de poulet + 40 g foie de poulet + 3 cuillères à soupe carottes crues en purée + 3 cuillères à café d'huile de tournesol	360g cous de poulet 
<b>Jour 3</b>	450 g viande porc + 1 oeuf 50 g coeurs de poulet + 40 g foie de poulet + 3 cuillères à soupe carottes crues en purée + 3 cuillères à café d'huile de saumon	360g ailes de poulet 
<b>Jour 4</b>	450 g viande porc 3 cuillères à soupe carottes crues en purée + 3 cuillères à café d'huile de saumon	½ carcasse de poulet

<b>Jour 5</b>	450 g viande porc ou filet de poulet + 1 oeuf 3 cuillères à soupe carottes crues en purée + 3 cuillères à café d'huile de tournesol	½ carcasse de poulet
<b>Jour 6</b>	450 g viande porc 50 g coeurs de poulet + 40 g foie de poulet + 3 cuillères à soupe carottes crues en purée + 3 cuillères à café d'huile de saumon	360g cuisses de poulet
<b>Jour 7</b>	450 g filet de poulet/dinde + 1 oeuf 50 g coeurs de poulet + 40 g foie de veau + 3 cuillères à soupe carottes crues en purée + 3 cuillères à café d'huile de saumon	360g ailes de poulet
<b>Jour 8</b>	300 g filet de poulet/dinde + 150 g agneau 50 g coeurs de poulet + 40 g foie de veau + 3 cuillères à soupe carottes crues en purée + 3 cuillères à café d'huile de saumon	360g cous de poulet
<b>Jour 9</b>	150g filet de poulet/dinde + 300g agneau 50g coeurs de poulet + 40g foie de veau + 3 cuillères à soupe carottes crues en purée + 3 cuillères à café d'huile de tournesol	360g cuisses de poulet
<b>Jour 10</b>	450g viande agneau + 1 oeuf 3 cuillères à soupe carottes crues en purée + 3 cuillères à café d'huile de saumon	½ carcasse de poulet
<b>Jour 11</b>	450g viande agneau 3 cuillères à soupe carottes crues en purée + 3 cuillères à café d'huile de saumon	½ carcasse de poulet
<b>Jour 12</b>	450 viande porc agneau ou poulet + 1 oeuf 50g coeurs de poulet + 40g foie de poulet + 3 cuillères à soupe carottes crues en purée + 3 cuillères à café d'huile de saumon	360g côtes d'agneau 
<b>Jour 13</b>	450 g viande porc agneau ou poulet 50g coeurs de poulet + 40g foie de poulet + 3 cuillères à soupe carottes + salade crues en purée + 3 cuillères à café d'huile de tournesol	360g cuisses poulet
<b>Jour 14</b>	450 g viande porc agneau ou poulet + 1 oeuf 50g coeurs de poulet + 40g foie de poulet + 3 cuillères à soupe carottes + salade crues en purée + 3 cuillères à café d'huile de saumon	360g cuisses de poulet



Remarque : ce menu est donné à titre indicatif. Inutile de peser au milligramme près (370g d'os charnus plutôt que 360 g ne causeront pas un excès significatif...).

N'oubliez pas également que l'équilibre alimentaire ne se fait pas sur une seule gamelle mais sur plusieurs jours il est donc possible de donner un peu plus d'os charnus un jour et donner moins d'os le lendemain, ou d'adapter la ration d'abats de la semaine en fonction de la proie entière donnée la veille etc..

Et n'oubliez jamais que seul votre vétérinaire peut soigner votre compagnon ... il se peut qu'il ne connaisse pas le BARF, mais l'essentiel est qu'il soigne votre animal ! A vous de le convaincre du bienfondé de cette alimentation.

L'équipe BARF-ASSO vous souhaite un bon démarrage BARF avec votre compagnon!

## Questions fréquentes

- Les cœurs ne sont pas à considérer comme des abats FAUX !!!
  - ⇒ Les cœurs sont des abats musculaires, à considérer donc dans la ration d'abats et non pas comme de la viande. Il existe deux types d'abats :
    - 1) les abats de filtration (foies, rognons) très riche en vitamine A
    - 2) les abats musculaires (lèvres, cœurs) moins riches en vitamine A mais plus riche en acide folique (vitamine B)
 Prenez garde, en surdose, l'hypervitaminose peut être dangereuse (risques de malformations, insuffisance rénale et/ou hépatique) c'est donc la diversité qui est de mise. Deux possibilités sont courantes pour donner des abats :
    - soit faire des repas complets d'abats dans ce cas deux à trois repas d'abats par semaine en alternant les types
    - soit répartir l'équivalent de deux à trois repas en mélangeant aux rations de viande sur toute la semaine
- On ne peut pas donner de viande de porc crue à son chien FAUX !!!
  - ⇒ La France est indemne de la maladie d'Aujeszky, causée par un virus porcine non transmissible à l'homme mais létale pour les carnivores. Il faut donc s'assurer de la provenance de la viande porc avant d'en donner. Le Royaume-Uni, l'Allemagne, les Pays-Bas, la France continentale, la Belgique et le Luxembourg sont officiellement indemnes et ne vaccinent plus contre la maladie. Le virus circule cependant encore au sein de la faune sauvage de ces pays, on évite donc la viande de sanglier. La situation européenne sur la maladie d'Aujeszky est consultable sur les différents sites des instances agroalimentaires européennes (<http://www.favv-afsca.be/santeanimale/aujeszky/#situation>)
- Il ne faut pas donner le blanc d'œuf cru c'est toxique FAUX !!!
  - ⇒ Il persiste malheureusement ce mythe du blanc d'œuf cru toxique... Il n'en est rien, ou plutôt tout dépend évidemment comme pour toujours de la quantité « C'est la dose qui fait le poison » disait Paracelse, médecin allemand du XV<sup>ème</sup> siècle ! L'avidine contenue dans le blanc d'œuf, est une protéine qui se fixe à la biotine (vitamine B8) et empêche son assimilation par l'organisme MAIS il y a tellement peu d'avidine dans un blanc d'œuf, qu'elle ne fixe même pas la moitié de la biotine contenue dans le jaune d'œuf ! De plus, la biotine est une protéine que l'on retrouve dans bien d'autres sources : la viande, le foie, les rognons, les poissons, les haricots... Il est donc inutile de priver vos chiens de cette excellente source de minéraux, de vitamines, et de protéines d'excellente qualité et de donner uniquement le jaune, qui, bien que riche en vitamines A et B ainsi qu'en minéraux, est surtout très riche en cholestérol ! D'autre part, le blanc d'œuf contient du lysozyme, une protéine qui sert en quelque sorte d'antibiotique naturel. Une Les œufs doivent donc être donnés ENTIERS blanc + jaune et crus.

*Les gros fémurs de bœuf ça occupe ! Et les pattes de poulet la meilleure des friandises !*



## En conclusion

Évidemment ce petit mode d'emploi n'est absolument pas exhaustif, c'est une présentation que nous vous proposons. Je me répète probablement mais n'hésitez pas à venir poser vos questions vous y trouverez des personnes qui nourrissent au barf depuis des dizaines d'années et surtout qui vérifient leurs sources car de nos jours, sur internet ou ailleurs on entend tout et son contraire !

Par ce « petit » livret, nous souhaitons montrer à ceux qui, comme nous au début, hésitent encore à se lancer parce que cela peut paraître difficile, que ça demande de l'organisation, par peur de mal faire etc... Finalement, avec un tout petit peu d'organisation, beaucoup de bons plans et surtout plein de super rencontres on se lance dedans, et très vite en quelques mois, les résultats sont là : un chien en parfaite santé et heureux à chaque gamelle !

Le plus difficile finalement dans le barf, une fois qu'on a trouvé un congélateur (les petites annonces sont jonchées de bons plans pour ça) ce n'est pas l'organisation ou la pesée des aliments c'est vraiment de trouver de la viande en grande quantité et pour pas trop cher pas trop loin de chez soi mais en se regroupant comme nous le faisons on s'en sort !



### Ils en parlent... à lire pour aller plus loin !

- Visitez le site <http://www.barf-asso.fr/> pour plus d'informations !
- Le guide de lonsdale une sorte de « bible » du barfer : <http://barf-asso.fr/guide-lonsdale/>
- La vidéo du Dr Karen Becker – Mercola Healthy Pets : <http://barf-asso.fr/dr-karen-becker-2/>
- « **Un vétérinaire en colère** » Dr Charles Danten 1999 – Réédité en 2014 sous le titre « *Le prix du bonheur* »
- « **Stop à la malbouffe croquettes de nos chiens et chats** » Sylvia Kramer – Éditions Résurgence 2012
- « **La malbouffe ou la vie** » Dr Gérard Lippert et Dr Bruno Sapy
- « **Je nourris mon chien naturellement** » Swanie Simon – Éditions Thierry Souccar 2015
- « **Toxic Croquettes** » Dr Jutta Ziegler – Éditions Thierry Souccar 2014



## Article d'Anne-Charlotte PONCET Présidente de l'Association SNAC – Sécurité de la Nourriture de nos Animaux de Compagnie

Des vétérinaires et des professionnels du monde canin qui parlent haut et fort. De plus en plus de vétérinaires et de professionnels du monde canin ont pu constater de leurs propres yeux les conséquences néfastes d'une alimentation basée strictement sur des aliments industriels. C'est avec beaucoup de courage qu'ils ont décidé de dénoncer publiquement ce fait.

### Dr Jean-Louis Thillier, Dr spécialisé en physiopathologie :

« Chez les canidés, il y a une recrudescence de décès par torsion d'estomac depuis 1999. En vingt ans, l'espérance de vie de certaines races de grands chiens est passée de dix à cinq ans. Cette évolution est parallèle à la courbe de croissance de la consommation de croquettes. Simple coïncidence ? »

### Hervé Jeanbourquin, Dr vétérinaire :

« En trente ans d'activité professionnelle, j'ai vu apparaître chez le chat et le chien des pathologies qu'on ne voyait pas avant, ou alors pas à de telles fréquences, comme le diabète ou encore le cancer. Empiriquement, nous avons cherché des causes possibles et nous avons obtenu des résultats en modifiant l'alimentation. Faites le calcul de ce que vous coûte la nourriture industrielle d'un animal par jour. À ce prix-là, qui inclut les marges des fabricants et des distributeurs, ne vous attendez pas à de la qualité. Or, il est plus économique d'investir dans l'alimentation si en échange on évite des maladies et des visites fréquentes chez le vétérinaire ! »

### Sylvio Faurez, ancien président du Syndicat de défense des éleveurs de chiens et de chats d'origine (Sdecco) :

« Depuis que nous sommes passés à un régime à base de viande hachée crue, nous avons diminué les frais vétérinaires de notre élevage. »

### Bernard-Marie Paragon, Vétérinaire, Professeur de chaire d'alimentation de l'Ecole nationale vétérinaire de Maisons-Alfort] :

« Ne me faites pas dire ce que je n'ai jamais dit. Le top du top reste l'alimentation ménagère, à condition de fournir une nourriture parfaitement équilibrée à l'animal. " Autrement dit, un chien peut bien manger comme ses maîtres et se régaler des restes. " Seulement cette alimentation est complexe à mettre en place, poursuit-il. Elle prend du temps et elle est plus chère, quoique, avec l'arrivée des hard discounters dans la distribution, ce point soit discutable...? »

### Tom Lonsdale, Vétérinaire :

« La plupart de nos carnivores domestiques nourris avec une alimentation industrielle ont les dents sales et couvertes de plaque dentaire ainsi que les gencives douloureuses. Les bactéries résidant dans cette plaque produisent des gaz nauséabonds, c'est de là que vient le terme « haleine de chien ». La mauvaise haleine est déjà un problème en soi, mais la plus grande inquiétude que nous pouvons avoir concerne l'impact que peuvent avoir sur l'organisme entier les dents et les gencives infectées par la maladie parodontale. Les recherches scientifiques montrent que les animaux atteints de maladie parodontale sont les premiers à souffrir de problèmes hépatiques, rénaux et immunitaires. Ces animaux sont pris dans une spirale de problèmes de santé. Il faut du temps pour déchirer et déchiqeter la viande qui se trouve autour des os et par conséquent, cela entraîne également d'autres avantages. Les muscles de la mâchoire, du cou et de la poitrine sont sollicités, les sucs digestifs sont sécrétés d'une manière adéquate et les systèmes immunitaires et neurologiques sont stimulés. La force vitale des carnivores les pousse à dévorer des carcasses. Le fait de déchirer et déchiqeter stimule la sécrétion des neuromédiateurs dans le cerveau, ce qui permet l'harmonisation du système hormonal et immunitaire la clé même du bien-être. Les enzymes digestifs de l'estomac et des intestins n'agissent d'une manière optimale que sur une nourriture pour laquelle elles sont conçues, donc une nourriture de composition correcte. Dans le colon (gros intestin), les animaux en bonne santé ont une flore très riche et adaptée aux phases finales de la digestion. Si cette flore vient à être bouleversée, des bactéries pathogènes et néfastes se développent et entraînent des odeurs, des diarrhées ou pire. Avez-vous remarqué que parmi les ingrédients adéquats figurant sur la composition d'une ration les glucides ne sont jamais mentionnés ? C'est parce que les carnivores n'ont pas de besoins connus en glucides. Les glucides viennent de l'amidon des céréales et des sucres des fruits. La cellulose, un autre glucide, donne aux plantes leur consistance fibreuse et constitue la masse principale des déjections des herbivores. La tranche de pain occasionnellement donnée ainsi que le reste de pâtes auront peu de chances de rendre votre chien malade. C'est l'alimentation régulière industrielle à base de céréales inadéquate sur le plan texture et composition qui est hautement nocive. Les céréales de l'alimentation industrielle sont mal digérées et entraînent de grandes selles molles qui empestent les parcs et jardins du monde entier. Les carnivores nourris à

l'alimentation naturelle crue produisent des selles très réduites, très peu odorantes et ces déjections deviennent blanches au soleil comme de la craie. »

**Annie Leskovicz, Professeur de toxicologie et de sécurité alimentaire, Ensa Toulouse (UMR-CNRS 5503) :**  
Dans 60 Millions de consommateurs d'Avril 2008, concernant les mycotoxines présentes dans la plupart des marques de croquettes vendues en France (article passé à la demande de Mme Poncet - association SNAC - qui dénonce les croquettes des plus grandes marques).

### Douglas Knueven, Vétérinaire, Beaver Animal Clinic, Pennsylvanie, Etats-Unis :

« J'ai malheureusement pu obtenir des preuves qu'une quantité excessive de glucides dans les aliments pour chiens et chats contribue au diabète. J'ai récemment traité un chat diabétique dont je ne pouvais contrôler le taux de glucose malgré l'administration de fortes doses d'insuline. J'ai alors demandé au propriétaire de nourrir son chat à l'aide d'une diète naturelle exempte de glucides. En quelques jours, nous avons été en mesure de contrôler le taux de glucose de l'animal. De plus, je crois que le taux élevé de glucides dans les aliments pour chiens et chats conduit à l'obésité. C'est la meilleure explication que j'ai trouvée au fait qu'un labrador de cent livres puisse prendre du poids alors qu'on ne lui sert qu'une tasse de nourriture par jour. »

### Martin Goldstein, Vétérinaire, Smith Ridge Veterinary Center, South Salem, New York :

« L'animal qui se nourrit quotidiennement avec des aliments industriels transformés n'ingère pas les « aliments complets et équilibrés » désirés, mais plutôt une foule de toxines dont son corps doit s'efforcer de se débarrasser. Plus il ingère de toxines, plus son corps requiert une alimentation saine en vue de supporter le travail de son système immunitaire. C'est alors que l'on est confronté à une impasse. Le corps ne peut utiliser ces substances inorganiques, alors il tente de s'en débarrasser. S'il réussit, il le fera de diverses façons, lesquelles seront vues comme les symptômes d'une maladie : mucus, pellicules, diarrhée... Arrivent alors les médicaments pour réduire ces symptômes : antitussifs pour stopper ces tentatives désespérées d'expulsion, shampoings anti-séborrhéiques pour éliminer la présence de pellicules et Imodium pour arrêter les selles chargées de mucus. Lorsque le système immunitaire abandonne, contraint par la médication ou simplement épuisé par le rationnement en enzymes et en vitamines dont il a besoin, les toxines finissent par s'infiltrer dans les tissus, précipitant l'apparition de maladies plus graves. »

### Susan Wynn, Vétérinaire, Department of Physiology and Pharmacology, College of Veterinary Medicine, University of Georgia :

« Au cours des dernières décennies, l'industrie des aliments pour animaux domestiques nous a fourni des aliments pratiques et économiques. Puisque le consommateur a adopté l'idée que ces produits sont en mesure de fournir une alimentation complète et équilibrée et ce, pour la durée de la vie de l'animal, cette diète n'est généralement plus considérée comme pouvant être une source importante de maladies. Les propriétaires d'animaux et les vétérinaires ont littéralement été conditionnés à mettre de côté cet aspect lorsqu'ils recherchent la cause des problèmes de santé et les options de traitement. En ignorant la diète de base lorsqu'ils font des recommandations aux propriétaires, les médecins et les détaillants oublient des principes physiologiques de base : l'importance d'inclure des aliments frais et variés dans l'alimentation ainsi que l'individualité biochimique. »

### Dr Gérard Lippert, Vétérinaire, Belgique :

« Notre étude indique de manière significative (1,7 chance sur 1,000 de se tromper, au seuil de significativité de 95 %) que les animaux recevant une alimentation variée de type ménagère semblent bénéficier d'une longévité supérieure probablement corrélée à la qualité intrinsèque des aliments de base, à leur assimilation liée à leurs qualités naturelles. Qualité pouvant faire défaut à une alimentation purement industrielle, suite aux divers traitements physiques (haute température, lyophilisation, extrusion, floconnage...), chimiques (hydrolyse, additifs alimentaires...) et à la qualité de base des aliments utilisés (qualité de la protéine de base, protéine végétale pour un carnivore?, sources de vitamines difficilement assimilables, digestibilité faible, sucres solubles présents en grande quantité...). Les hypersensibilités alimentaires et les problèmes dermatologiques associés sont un motif de consultation fréquent et croissant en médecine vétérinaire. »

### About Cats Health and Wellness Center, Yorba Linda, Californie :

« Les aliments secs privent le chat de l'humidité nécessaire à toutes ses fonctions métaboliques. Ils créent un pH urinaire alcalin quasi constant, ce qui peut occasionner divers problèmes de santé. Les croquettes déversent des quantités anormales de sucre dans le système sanguin du chat, bouleversant complètement ses processus métaboliques naturels. Ce déséquilibre mène dans bien des cas à l'obésité, au diabète et à d'autres conditions de santé aggravantes. »

**Henry Pasternack, Vétérinaire, Highlands Veterinary Hospital, Californie, Etats-Unis :**

« Selon moi, le fait de nourrir des animaux avec des restes d'abattoir augmente les probabilités de développer des cancers et d'autres maladies dégénératives. Certaines viandes, en particulier les tissus glandulaires, peuvent contenir des niveaux élevés d'hormones, ce qui peut entraîner de sérieux problèmes de santé, dont le cancer. Contrairement aux bactéries et aux virus, ces hormones ne sont pas détruites par la cuisson à haute température ou la cuisson sous pression, comme c'est le cas lors de la fabrication d'aliments pour animaux domestiques. Je crois que la majorité des malaises du tractus gastro-intestinal chez les chiens et les chats sont dus à l'ingestion d'aliments morts, dépourvus d'enzymes et contaminés. Les dysfonctions, l'inconfort et les maladies associés au tractus gastro-intestinal sont les conséquences d'une réponse immunitaire locale vis-à-vis les aliments transformés. Dans la nature, les aliments sont conçus pour être digérés par les enzymes qu'ils contiennent puisque les aliments transformés de notre société moderne sont dépourvus d'enzymes, le pancréas se voit obligé de faire la majeure partie du travail de digestion - une charge qui n'a jamais été prévue pour lui seul.

**Michael E. Dym, Vétérinaire, County Line Veterinary Hospital, New Jersey, États-Unis :**

« Depuis les quarante dernières années, nous avons vu défiler dix-sept générations de chiens et de chats. Durant cette même période, nous avons constaté une croissance considérable des maladies chroniques chez ces animaux, phénomène que nous voyions peu au début des années soixante. La plupart de ces maladies gravitent autour d'un effondrement du système immunitaire de nos animaux de compagnie, peu importe l'âge ou la race : allergies chroniques au niveau de la peau et des oreilles, désordres digestifs, désordres au niveau de la thyroïde, des glandes surrénales et du pancréas, crises, problèmes dentaires et gingivaux, arthrite dégénérative, insuffisance rénale et hépatique. Nous constatons également un nombre record de désordres comportementaux et émotifs, incluant des agressions et des peurs alarmantes et inexplicables, de même que des difficultés de concentration et d'attention. (...) Les deux facteurs les plus importants qui expliquent le déclin de la santé de la population animale au cours de ces années sont l'utilisation abusive de vaccins polyvalents et la consommation d'aliments industriels pauvres en nutriments et remplis de toxines. »



**Parce que les «croquettivores» n'existent pas**

