

La ration ménagère :

pensum ou gastronomie ?

C. BLANCKAERT

14 avenue Charles-de-Gaulle
62200 Boulogne-sur-Mer

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

Comprendre la logique du calcul de la ration ménagère.

Connaître les règles générales qui permettent d'établir une ration équilibrée.

Connaître les avantages et les inconvénients de ce mode d'alimentation qui demeure une alternative intéressante à la nourriture industrielle.

RÉSUMÉ

Bien que concurrencée par les aliments industriels, la ration ménagère conserve non seulement des indications mais garde aussi de nombreux adeptes parmi les propriétaires de chiens et de chats. La formulation d'une recette ménagère obéit à des règles strictes qui tiennent compte des spécificités de l'animal (stade de vie, maladie) et des particularités des ingrédients disponibles. L'agencement des sources de protéines, de glucides, de lipides, de minéraux et de micronutriments est un exercice qui réclame une certaine rigueur.

CRÉDITS DE FORMATION CONTINUE

La lecture de cet article ouvre droit à 0,05 CFC. La déclaration de lecture, individuelle et volontaire, est à effectuer auprès du CNVFCC (cf. sommaire).

L'alimentation industrielle a progressivement supplanté l'alimentation traditionnelle faite maison. Néanmoins, la ration ménagère séduit toujours, en particulier en France.

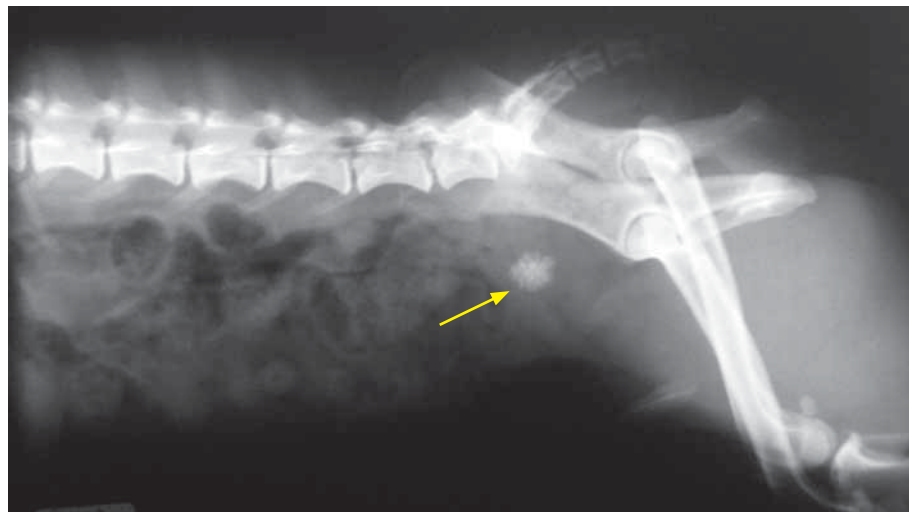


Photo 1. La ration ménagère permet de proposer un régime pour les urolithiases (flèche) de composition chimique complexe.

Correctement formulée, la ration ménagère est capable de répondre à certaines situations nutritionnelles qui ne peuvent être gérées avec les aliments préfabriqués. Elle permet aussi de

répondre aux demandes spécifiques des propriétaires à la recherche d'authenticité, de sécurité alimentaire ou simplement du plaisir de donner à manger à leur animal. Dans ce cadre, elle pourrait même connaître un certain regain d'intérêt. □

Quels sont les avantages et les inconvénients de la ration ménagère ?

Sur le plan scientifique d'abord, la ration ménagère est en mesure, du fait de sa composition, d'apporter une quantité non négligeable d'eau.

Elle contribue ainsi à assurer une bonne diurèse chez les animaux qui en ont besoin (urolithiases).

Une liberté totale de formulation

Pour cette raison, elle offre la possibilité d'adapter la recette à des contraintes nutritionnelles qui relèvent de l'individu et de chaque situation clinique.

Par exemple, il devient possible de rationner un insuffisant rénal diabétique,

un sujet atopique obèse ou un animal à urolithiase de composition chimique complexe (PHOTO 1), en l'absence d'aliment industriel compatible.

Sur un plan pratique, la ration « maison » donne la possibilité de varier les menus dans la limite du raisonnable, en s'affranchissant de la traditionnelle transition alimentaire.

L'art de la formulation constitue enfin le cœur de métier du vétérinaire-nutritionniste et représente un excellent moyen de valoriser l'acte vétérinaire.

La mise en œuvre reste contraignante

En revanche, ce mode d'alimentation présente aussi des inconvénients : la préparation des repas réclame du temps, le coût journalier n'est pas négligeable (prix des ingrédients nobles, du complément alimentaire d'équilibre).

Le calcul manuel peut paraître fastidieux ; aussi, les tableurs informatiques sont d'un grand secours (PHOTO 2).

En pratique, ce sont des valeurs de compositions moyennes qui sont retenues pour faire les calculs : les ingrédients peuvent être assez divers en qualité et



Photo 2. Le calcul manuel peut paraître fastidieux...

en composition, notamment les sources protéiques animales dont la teneur en lipides est très variable (différences notables entre les morceaux de boucherie) (TABLEAU 1).

La ration ménagère pose le problème de sa conservation : la congélation de ra-

tions préparées à l'avance peut être une solution.

Enfin, elle doit être présentée de manière simple (quantités arrondies, en grammes ou en unités de dosage) pour que la recette établie soit respectée par le propriétaire. □

Tableau 1. Compositions indicatives de quelques aliments couramment utilisés en ration ménagère (d'après [1] et [3]).

Ingrédients / 100 g	kcal EM	Humidité %	Protéines %	Lipides %	Fibres (cellulose) %	Calcium %	Phosphore %
Viande 5 % MG	130	73	20	5		0,01	0,2
Viande 15 % MG	210	65	18	15		0,01	0,2
Poisson blanc	85	80	18	0,8		0,02	0,25
Œuf entier	103	84	8	7		0,04	0,13
Fromage blanc 0 % MG	41	86	7,5	1,7		0,11	0,1
Légumes verts frais ou congelés	25	90	1,6	0,1	4	0,04	0,02
Son de blé	170	12	16	5,6	42	0,04	1,2
Lentilles cuites	89	77	7,4	0,4	2,8	0,02	0,1
Huile	900			100			
Riz cuit	115	71	2,5	0,1	0,1	0,01	0,08
Pâtes cuites	110	72	3,4	0,4	0,2	0,01	0,06

EM = Energie Métabolisable - MG = Matières Grasses

Quels ingrédients employer ?

L'élaboration d'une recette équilibrée fait appel, en général, à des ingrédients disponibles pour l'alimentation humaine (hormis les ingrédients toxiques pour les Carnivores et les épices). Les denrées les plus variées peuvent être employées (PHOTO 3).

Tenir compte des propriétaires

L'un des objectifs est de s'adapter aux demandes spécifiques des propriétaires, qui ont parfois l'opportunité de disposer d'ingrédients particuliers (poisson, déchets d'abattoir) ou qui ont des exigences originales (régime "bio").

Dans tous les cas, les ingrédients sont sélectionnés pour leurs propriétés nutritionnelles, à la lueur de leur composition chimique qui doit être connue précisément, par l'analyse bromatologique, par l'étiquette du produit ou par l'intermédiaire de tables [1].

Photo 3. La ration ménagère peut être effectuée avec des denrées d'origines très diverses.



Il ne s'agit pas d'agencer des restes de repas familiaux selon un équilibre empirique ou une recette standard.

Les recettes excessivement simplificatrices du type 1/3 de viande, 1/3 de légumes et 1/3 de féculents n'ont plus lieu d'être.

Bien entendu, le premier des ingrédients est une source de protéines animales (viande, abats, poisson, œufs) pour satisfaire les besoins des chiens et chats, carnivores (PHOTO 4).

Les légumes sont considérés comme des sources de fibres et de vitamines. Les féculents (riz, pâtes, semoule...) apportent de l'énergie (PHOTO 5).

Les matières grasses

Il convient de ne pas les oublier. Elles apportent de l'énergie et des acides gras essentiels : l'huile de colza fait très bien l'affaire sur les rations de base mais le recours à d'autres huiles végétales (bourrache, onagre...) ou animales (saumon, sardine) est possible.

Enfin, un aliment minéral adapté doit être systématiquement prescrit pour couvrir le besoin en calcium (les produits laitiers étant rarement suffisants), en vitamines et en oligo-éléments. Si nécessaire, des ingrédients "nutraceutiques" peuvent être incorporés à la recette. □

Comment calculer les proportions de chaque ingrédient ?

Tableau 2. Rapports protido-caloriques (RPC) indicatifs pour des rations ménagères courantes, à moduler en fonction de l'animal (taille, activité...) et de la qualité protéique.

RPC (g protéines / 1000 kcal EM)	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100	105	110	115	120	125	130	
Chien surpoids / obèse																						
Chiot croissance																						
Chien adulte																						
Chien âgé																						
Chien insuffisant rénal / hépatique																						
Chat obèse																						
Chaton croissance																						
Chat adulte																						
Chat âgé																						
Chat insuffisant rénal / hépatique																						

EM = Energie Métabolisable - MG = Matières Grasses.

■ consensus : recommandation classique indicative ■ degré de tolérance : recommandation élargie ■ tolérance



Photo 4. Les protéines d'origine animale restent l'ingrédient majoritaire dans la ration des Carnivores domestiques.

Etablir une ration ménagère est un calcul logique [2-5], réalisable "à la main", mais grandement facilité grâce à un logiciel de tableur.

Un calcul en 6 étapes

■ 1^{re} étape

Le besoin énergétique du patient est évalué de manière classique, en tenant compte de ses particularités (race, âge, activité, état pathologique...).

■ 2^e étape

Le besoin en protéines est établi en estimant le rapport protido-calorique (RPC) en grammes de protéines/1000 kcal EM (Energie Métabolisable) en fonction de l'animal (espèce, âge, état de santé) et de la valeur biologique des protéines disponibles dans les ingrédients retenus (TABLEAU 2).

La quantité de viande (ou poisson ou œuf) à apporter est déduite en considérant, arbitrairement, que 80 % des protéines chez le Chien et un peu plus chez le Chat doivent être apportées par cette source.

■ 3^e étape

La proportion de légumes (sources de fibres) est imposée à un pourcentage de l'apport énergétique (de 2 à 20 % selon le degré de dilution énergétique souhaité).

■ 4^e étape

De la même manière, 5 à 20 % de l'énergie sont apportés par l'huile, selon la richesse en



Photo 5. L'énergie de la ration est, pour partie, obtenue avec les féculents.

lipides de la source de protéines animales et la densité calorique désirée.

■ 5^e étape

Le reliquat d'énergie est couvert par la source de glucides lents.

■ 6^e étape (à ne jamais oublier) :

Le besoin en calcium, en phosphore, mais aussi en vitamines et en oligo-éléments est couvert par un complément d'équilibre choisi parmi les spécialités commerciales disponibles ou fabriqué extemporanément.

A la fin de la formulation, une phase de contrôle doit être prévue pour juger de la faisabilité de la préparation (volume compatible avec les capacités digestives de l'animal, appétence, palatabilité correctes, choix des ingrédients à cuire) et de sa correspondance avec les contraintes nutritionnelles initialement définies. □

MÉMO

- En fonction de chaque cas, le calcul d'une ration ménagère passe par des calculs préalables : besoins énergétique, protéique, minéral et vitaminique.
- Les besoins alimentaires essentiels sont couverts par des ingrédients principaux (protéines animales, légumes, huile), en proportions variables selon les situations cliniques. Le reste de l'énergie est apporté par des féculents.
- Chaque ration est équilibrée sur le plan des sels minéraux (macro- et micro-éléments) et des vitamines.
- La ration établie doit être rendue sous la forme d'une recette simple à réaliser par le propriétaire.

>>> A LIRE

1. Randoïn L. et coll (1993). Tables de composition des aliments. 6^e édition. Editions J. Lanore, Malakoff. 116p.
2. Remillard RL et coll (2000). Préparation des rations ménagères. In : Nutrition Clinique des Animaux de Compagnie, 4^e édition (Hand MS, Thatcher CD, Remillard RL, Roudebush P et Lewish LD EDs), Mark Morris Institute, Topeka, Kansas, 179-98.
3. Blanchard G et Paragon BM (2008). L'alimentation des chiens. Editions France Agricole, Paris. 206p.
4. Wolter R. (1988). Diététique du chien et du chat. Editions Masson, Paris. 253p.
5. Wolter R. (2002). Alimentation du chat. Editions du Point Vétérinaire, Maisons-Alfort. 265p.