

Le surpoids chez le chat

« *Mon chat n'est pas gros, il est juste grand et il a beaucoup de poils* »

Entre **20 et 52 % des chats sont en surpoids ou obèses** dans les pays occidentaux, soit en moyenne un chat sur trois. L'obésité figure parmi les problèmes de santé les plus fréquents avec les maladies dentaires et l'insuffisance rénale. Pourtant, ce problème reste massivement **sous-diagnostiqué**. Plusieurs raisons expliquent ce déficit :

- **Un biais visuel** car notre perception collective s'est déformée avec une normalisation culturelle de silhouettes plus rondes. Et les chats à poils longs ou de morphologie « massive » (Maine Coon, British Shorthair, Persan) rendent l'évaluation visuelle plus difficile
- **Un piège émotionnel (nourrir = aimer)** : la nourriture est ancrée comme un vecteur d'affection et de renforcement du lien. Reconnaître un surpoids est souvent vécu comme un aveu de culpabilité par les gardiens
- **Un déficit de formation** en nutrition des vétérinaires généralistes qui s'intéressent peu à l'alimentation et peuvent eux aussi normaliser inconsciemment une silhouette trop ronde
- **Un exercice de communication périlleux** car aborder le sujet du poids nécessite beaucoup de diplomatie et il est parfois plus simple de l'éluder ou de l'aborder de manière anecdotique

Surpoids : de quoi parle-t-on ?

Le surpoids se définit par un excès de masse grasse corporelle. On évalue cet excès grâce à la **Note d'État Corporel (NEC)** sur une échelle de 1 à 9. Un chat à son poids idéal se situe à 5/9 : on peut sentir ses côtes facilement sous les doigts, et il présente une taille marquée vue de dessus.



Au-delà de 5/9, chaque point supplémentaire représente environ 10 % de poids corporel en trop. Un chat noté 7/9 et plus, est donc en **surpoids sévère** ou **obésité**. Ainsi un chat qui pèse 4,4kg au lieu de 4kg est en surcharge pondérale, à partir de 4,8kg il est diagnostiqué obèse.

Causes et facteurs de risque

Facteurs individuels	Facteurs environnementaux
<i>Non modifiables — mais à connaître :</i> • Stérilisation : 1^{er} facteur de risque • Sexe masculin : plus exposés • Âge : 2 à 12 ans • Race / morphologie « massive » • Poils longs (évaluation visuelle difficile)	<i>Modifiables — votre levier d'action :</i> • Croquettes exclusivement : densité calorique élevée • Alimentation à volonté, ou trop riche en glucides • Mesure au verre doseur ou à la « louche » : (erreur jusqu'à +152 %) • Friandises fréquentes (risque ×3) • Stress, ennui, inactivité

Conséquences pour la santé

Le surpoids n'est pas qu'une question d'apparence. C'est un **état inflammatoire chronique**, il aggrave ou provoque de nombreuses pathologies qui peuvent être difficiles à déceler, les chats étant experts pour dissimuler leurs douleurs.

Diabète risque ×4	Boiteries / Arthrose risque ×5	Lipidose hépatique (foie gras félin)
Maladies urinaires calculs, cystite, insuffisance rénale	Problèmes cutanés toiletage impossible	Problèmes respiratoires/cardiaques risque accru

Le diagnostic professionnel : au-delà de la balance

Peser ne suffit pas ! Pour établir un programme de perte de poids rigoureux, le nutritionniste évalue plusieurs paramètres :

✓ La note d'état corporel (NEC)

Par observation de la silhouette (vue de dessus et de profil), quand c'est possible par la palpation des côtes, l'évaluation de la masse grasse abdominale, pour déterminer précisément le degré de surpoids.

✓ La recherche du poids cible ou poids de forme pour calculer le besoin énergétique

C'est l'élément clé. Le **poids de forme représente le poids que le chat ferait s'il était à une note d'état corporel de 5/9**. Cet élément est essentiel car il permet alors de calculer les calories dont le corps (muscles et organes) a besoin pour fonctionner.

Pourquoi est-ce si important ? Parce que la graisse ne consomme quasiment pas d'énergie ! contrairement aux **muscles et aux organes**. Si l'on calcule les besoins en énergie à partir du poids

actuel d'un chat en surpoids, on le **suralimente puisqu'on nourrit sa graisse** ! Calculer à partir du poids de forme permet de créer un déficit calorique contrôlé et sécurisé.

⚠ Les risques de faire maigrir seul, sans accompagnement

Face à un chat en surpoids, le premier réflexe est souvent de diminuer la quantité de nourriture habituelle. Cette approche, bien que logique en apparence, comporte plusieurs risques :

- **Perte de masse musculaire** : sans une quantité de protéines suffisante, le corps puise dans ses propres muscles pour fonctionner. Or, le muscle est un tissu « énergivore » : en perdre réduit la capacité de l'organisme à brûler des calories au repos. On entre alors dans un cercle vicieux.
- **Frustration et comportements compulsifs** : la faim engendre anxiété et quémandage intensif, rendant le régime insoutenable.
- **Reprise de poids** : sans rééquilibrage alimentaire global, environ la moitié des chats reprennent du poids après un régime.

Lipidose hépatique (foie gras félin), un risque majeur

Lorsqu'un chat jeûne plus de 48h ou mange trop peu, même pendant quelques jours, son organisme mobilise massivement les graisses corporelles vers le foie. Celui-ci, surchargé, ne peut plus fonctionner correctement. Cette pathologie est **potentiellement mortelle** et peut apparaître très rapidement. La transition alimentaire et la perte de poids doivent donc être parfaitement maîtrisées.

Comment choisir une alimentation industrielle adaptée : les critères professionnels

Face à la multitude d'aliments sur le marché, il est difficile de s'y retrouver. Voici quelques-uns des critères qu'un nutritionniste examine en priorité pour vérifier l'adéquation de l'alimentation ou faire une nouvelle recommandation pour la mise en place d'un régime :

✓ Le Rapport Protéido-Calorique (RPC)

C'est l'**indicateur clé**. Le RPC (Rapport Protéido-Calorique) mesure la quantité de protéines (en grammes) apportée pour 1 000 kcal d'aliment. Lors d'un régime, puisque l'on réduit le nombre de calories ingérées, il faut **augmenter la concentration en protéines** dans chaque calorie proposée.

Pourquoi ? Pour **protéger la masse musculaire**. Un RPC élevé garantit que l'organisme puisera dans ses réserves de graisse, et non dans ses muscles. De plus, chez le chat, ce sont les protéines qui déclenchent les **signaux de satiété les plus puissants**.

⚠ le pourcentage de protéines brutes affiché sur le paquet n'est pas un bon indicateur ! Un aliment peut afficher 35 % de protéines mais avoir un RPC faible si sa densité énergétique est très élevée.

✓ La qualité et la digestibilité des protéines

Toutes les protéines ne se valent pas ! Des protéines de mauvaise qualité avec des carcasses, du cartilage fatiguent les reins sans nourrir les muscles. Les protéines de bonne qualité apportent tous les acides aminés essentiels et sont facilement assimilées par l'organisme. Et ça, l'identifier n'est pas évident quand on n'est pas professionnel.

✓ **La densité énergétique**

Un aliment doit permettre au chat de se sentir rassasié malgré un apport calorique réduit. Cela passe par un apport énergétique modéré. Moins de calories par gramme permet de donner un volume plus important dans la gamelle.

✓ **Le taux de phosphore**

C'est un excellent marqueur de protéines de mauvaise qualité et un ennemi silencieux des reins du chat. Il doit être modéré.

✓ **La fiabilité du fabricant**

Un aliment industriel de qualité repose sur des **données scientifiques solides**. Un nutritionniste évaluera le **sérieux et la compétence en nutrition** de la marque via une grille de critères. En jargon professionnel, on appelle cela évaluer la « créance » du fournisseur. Quand il s'agit de perte de poids, les marques reconnues en nutrition vétérinaire investissent dans la recherche et garantissent des formulations précises adaptées aux besoins métaboliques spécifiques d'un animal en surpoids. Elles seront donc privilégiées, du moins pendant la phase de régime, sauf volonté contraire du gardien.

FAQ – Vos questions fréquentes

Q. Mon chat est d'intérieur, est-ce forcément un facteur de risque ?

Pas automatiquement. Les études ne confirment pas un risque systématiquement plus élevé pour les chats d'intérieur. C'est l'inactivité en elle-même, et non le fait de vivre à l'intérieur, qui constitue un facteur de risque. Un chat d'intérieur suffisamment stimulé peut maintenir un poids sain.

Q. Mon chat quémande tout le temps, a-t-il vraiment faim ?

Pas nécessairement. Les chats apprennent que quémander est récompensé par de la nourriture. La plupart du temps, il s'agit d'une demande d'attention ou d'une réponse à l'ennui. Proposez une session de jeu plutôt qu'une croquette : vous répondrez mieux à ses besoins réels.

Q. Peut-on sortir son chat en laisse pour lui faire faire de l'exercice ?

Oui, c'est une excellente option pour les chats d'appartement. Cela demande un apprentissage progressif (harnais à l'intérieur d'abord), mais beaucoup de chats s'y adaptent bien et y trouvent une stimulation précieuse.

Q. À quelle vitesse peut-on espérer des résultats visibles ?

La perte de poids chez le chat est un processus lent : 0,5 à 1 % du poids corporel par semaine est le rythme idéal et sécuritaire. Patience et persévérance sont essentielles.

Q. Mon chat ne maigrit plus depuis 3 semaines, pourquoi ?

C'est le plateau métabolique, une réaction de survie normale du corps accentué par une baisse d'activité spontanée. Il faut alors revoir l'apport calorique à la baisse, d'où l'importance de choisir une alimentation diététique très concentrées en nutriments dès le départ. Ce n'est pas le cas des aliments dits « light » ou pour chats stérilisés destinés au maintien du poids.