

Le surpoids chez le chien

Environ **un chien sur trois (35 %) est en excès de poids** (surpoids et obésité confondus) en France. Ce déficit de diagnostic a plusieurs causes :

- **Un biais visuel** car notre perception collective s'est déformée avec une normalisation culturelle de silhouettes plus rondes
- **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 chien 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 chien noté 7/9 et plus, est donc en **surpoids sévère** ou **obésité**.

Les conséquences sur la santé et la longévité

Le surpoids n'est pas qu'une question d'apparence. La graisse excédentaire provoque une inflammation qui agit comme un « poison lent » et impacte tous les organes :

- **Articulations** : douleurs articulaires précoces, même chez les jeunes chiens, risque de dysplasie de la hanche, aggravation de l'arthrose.
- **Système cardiovasculaire** : fatigue cardiaque, hypertension, risque accru de troubles respiratoires.
- **Espérance de vie** : des études montrent qu'un chien maintenu à son poids idéal vit en moyenne 2 ans de plus qu'un chien en surpoids.
- **Résistance à l'insuline** : chez certains chiens, l'excès de graisse perturbe la régulation du sucre sanguin, compliquant la gestion d'autres maladies hormonales.

Chez le chien senior, l'enjeu est double : perdre du poids soulage immédiatement les articulations douloureuses et réduit l'inflammation améliorant ainsi la qualité de vie au quotidien.

Les facteurs de risque

Ils sont nombreux, à commencer par la **génétique** qui programme certaines races au surpoids. Mais aussi le **manque d'activité physique**. Faut-il le rappeler mais un chien devrait être sorti au moins une heure par jour détaché. **L'alimentation** joue un rôle capital bien évidemment : trop de calories données par rapport aux besoins de l'animal et elle le fera grossir inexorablement. **Le sexe** est à prendre en considération, les femelles ayant plus de masse grasse que les mâles. Et enfin, la **stérilisation**/castration est un facteur majeur pour les deux sexes. On estime qu'elle fait baisser d'environ 20% les besoins énergétiques.

Les races prédisposées au surpoids et à l'obésité :

- Labrador Retriever, Golden Retriever,
- Cairn Terrier,
- Cocker Spaniel,
- Teckel à poil long,
- Shetland Sheepdog,
- Basset Hound,
- Cavalier King Charles Spaniel,
- Carlin,
- Dalmatien,
- Beagle
- Terre Neuve

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

C'est l'élément clé. Le **poids de forme représente le poids que le chien devrait faire s'il était à une note d'état corporel de 5/9**, c'est-à-dire à son poids de fin de croissance. 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 chien 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.

Pourquoi simplement réduire la ration ne fonctionne pas

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

- **Carences nutritionnelles** : réduire simplement la quantité donnée habituellement diminue d'autant les apports en vitamines, minéraux et oligo-éléments indispensables pour être en bonne santé longtemps.
- **Fonte 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.
- **Ralentissement du métabolisme** : comme chez l'humain, une restriction sévère déclenche un mécanisme de survie : le métabolisme de base s'effondre. Le chien bouge moins et son corps stocke la moindre calorie sous forme de graisse. Résultat: dès qu'on réaugmente légèrement la ration, le poids remonte en flèche (effet yo-yo).
- **Faim permanente** : réduire simplement le volume provoque une faim physique intense, source de stress pour l'animal et de tensions avec un risque de vol de nourriture.

**La clé d'une perte de poids réussie n'est donc pas de manger moins,
mais de manger différemment.**

Comment choisir une croquette 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 vous faire une recommandation :

✓ Le Ratio Protéino-Calorique (RPC)

C'est l'**indicateur clé**. Le RPC 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.

 *le pourcentage de protéines brutes affiché sur le paquet n'est pas un bon indicateur ! Un aliment peut afficher 28 % 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 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 et la satiété

Un aliment doit permettre au chien 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.
- **Un taux élevé de fibres** : les fibres augmentent le volume du bol alimentaire sans ajouter de calories. Elles remplissent l'estomac et déclenchent les signaux de satiété.

✓ 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

Est-ce que l'exercice physique peut faire maigrir mon chien ?

L'exercice seul est rarement suffisant, comme chez l'humain. C'est dans la gamelle que tout se joue vraiment. Et un animal avec un fort surpoids doit éviter les sauts, les courses effrénées qui sont à risque pour ses articulations déjà très sollicitées, et son cœur. En revanche, il faut privilégier les balades, et pour son équilibre physique et mental idéalement une heure par jour en liberté ou semi-liberté. Quand il aura retrouvé un poids de forme, il sera temps d'aller vers des activités plus dynamiques si elles sont appropriées.

Est-ce que les croquettes dites « light / stérilisées » sont adaptées pour faire maigrir ?

Ces croquettes sont plus conçues pour maintenir un poids ou prévenir une prise de poids. Si un surpoids est avéré, d'autant plus s'il est important, elles sont souvent trop riches en glucides et en graisse, et manquent de protéines pour répondre à une réelle perte de poids sans carences.

Mon chien restera-t-il avec une alimentation de régime/diététique toute sa vie ?

Pas forcément ! Une fois le poids atteint, il y a la phase de stabilisation. Il sera à ce moment-là envisageable de passer à une alimentation pour chien stérilisé/light, et non plus de régime. Il faut toutefois bien garder en tête qu'un chien qui a été en fort surpoids ou obésité gardera un métabolisme plus bas que la moyenne. Il aura toujours besoin de moins de calories que ce qu'il aurait pu avoir sans son surpoids. Et donc l'enjeu d'avoir suffisamment de volume dans la gamelle pour garder une bonne satiété restera présent.

Mon chien ne maigrit plus depuis 2 semaines, pourquoi ?

C'est le plateau métabolique. Comme chez l'humain, le corps s'adapte. Faites confiance au suivi de votre nutritionniste qui réajustera légèrement le volume d'aliments à donner pour relancer la perte de poids.