

VAL'NIMAUX

ÉDITION 2026 · GUIDE COMPLET

# Le réflexe oublié

Comment réactiver l'instinct naturel  
qui calme ton chien en 15 minutes.

Marche sur les chiens anxieux,  
hyperactifs, destructeurs  
ou qui n'écoutent rien.

MÉTHODE NATURELLE · TOUS CHIENS · TOUS ÂGES

AURÉLIE RENFER · SUISSE

LA MAISON VAL'NIMAUX

# Le réflexe *oublié*

*Le guide complet de la mastication thérapeutique  
pour réguler ton chien naturellement.*

*par*

**Aurélie Renfer**

ANALYSTE SYSTÉMIQUE · FONDATRICE DE VAL'NIMAUX

ÉDITION 2026 · TOUS DROITS RÉSERVÉS

# SOMMAIRE

Ce que tu vas trouver dans ce guide.

## — AVANT DE COMMENCER

- Découvre le réflexe oublié et  
pourquoi il change tout ..... 5
- Comment utiliser ce guide en sept points ..... 7
- La règle d'or de la sécurité ..... 10

## I — OBSERVER TON CHIEN

- 01 Les 3 états émotionnels ..... 14
- 02 Les 5 profils masticatoires ..... 25
- 03 Fiche d'observation à imprimer ..... 38

## II — CHOISIR LE BON SUPPORT

- 04 Les supports selon l'état émotionnel ..... 41

05 Avec ou sans poils ? .....	46
06 Les poissons : zones sûres et dangers .....	50
07 Les interdits absolus .....	57

### III — INSTALLER LE RITUEL

08 Quand proposer (3 moments clés) .....	65
09 Où installer le rituel .....	69
10 Combien de temps + fréquence .....	71
11 Les erreurs à éviter .....	76

### — POUR ALLER PLUS LOIN

Tableau récapitulatif des supports .....	78
Carnet de suivi (4 semaines) .....	81
Et après ? .....	86

# Découvre le réflexe oublié et pourquoi il change tout.

*Tu rentres d'une heure de balade.*

*Tu poses la laisse. Tu te dis enfin un peu de  
calme. Et là, lui. Devant toi.*

*Le regard fixe. Toujours en mode action.  
Comme si rien ne s'était passé.*

Si tu as déjà vécu cette scène, ce n'est pas que ton chien  
manque d'exercice. Ce n'est pas que tu fais mal les choses.  
Ce n'est pas non plus que ton chien est "irrécupérable".

C'est juste qu'on a oublié de lui rendre **un réflexe  
ancestral** que la vie moderne lui a confisqué.

*Une mastication régulière et  
adaptée peut réduire jusqu'à 50%  
des comportements  
problématiques chez le chien.*

— ÉTUDES EN ÉTHOLOGIE CANINE, 2020-2024

Quand un chien mastique, il ne fait pas que mâcher quelque chose. Il active un mécanisme physiologique profond : la production de salive, la libération d'endorphines, le travail du nerf vague, la régulation du système nerveux parasympathique.

Autrement dit : **son corps redescend tout seul.**

Sans dressage. Sans friandise spéciale. Sans technique compliquée. Juste en lui rendant ce que ses ancêtres faisaient naturellement.

**15 min**

de mastication adaptée  
= une vraie redescente nerveuse

Dans ce guide, je vais te transmettre exactement ce que je transmets à mes clients depuis sept ans. Comment observer ton chien pour comprendre ce dont il a besoin. Comment choisir le bon support. Comment installer le rituel.

C'est simple. C'est précis. Et ça marche.

# Comment utiliser ce guide en sept points.

1 — Lis dans l'ordre, même si tu es pressée

La Partie I (observer) conditionne tout le reste. Sans observation, le bon support ne sert à rien. Sans support adapté, le rituel échoue. Sans rituel, l'observation n'aboutit à rien. Les trois parties forment un système.

2 — Imprime les fiches

Tu trouveras des grilles d'observation, un carnet de suivi sur 4 semaines, et un tableau récapitulatif des supports. Ces outils sont conçus pour être utilisés au quotidien, pas seulement lus.

3 — Commence par observer pendant 3 jours

Avant de proposer quoi que ce soit, regarde ton chien. Note ses moments de tension, ses signaux, ses préférences. Cette phase d'observation, c'est la fondation.

4 — Teste un support à la fois

Pas trois nouveaux supports le même jour. Tu ne saurais pas lequel fonctionne, lequel ne convient pas. Un par un, sur plusieurs sessions.

5 — Observe 5 minutes après avoir donné

C'est la règle de base. Si ton chien s'allonge, soupire, relâche ses épaules — bingo. Si l'inverse — change de support.

6 — Sois patiente avec ton chien (et avec toi)

Les premiers jours, certains chiens mastiquent 2-3 heures d'affilée. Ils sont essoufflés, ils continuent. C'est normal. Leur corps a beaucoup à évacuer.

7 — Note ce que tu observes et persévère 4 semaines

Utilise le carnet de suivi pour suivre les changements semaine après semaine. Ce qui te semble insignifiant aujourd'hui (un soupir, une pause de 30 secondes) est souvent le premier signe que le réflexe se réactive. C'est en répétant le rituel pendant 4 semaines minimum que ton chien intègre complètement ce nouveau réflexe dans son quotidien.

# La règle d'or de la sécurité.

Tu restes présente. Toujours.

Tous les supports de mastication impliquent une vigilance, surtout les premières fois. Ce guide est conçu pour que tu sois **active dans le rituel**, pas pour que tu poses un objet et partes faire autre chose.

## **Si ton chien avale les morceaux au lieu de mastiquer**

Ce support n'est pas pour lui. Passe à un support plus dur ou plus large, qui l'oblige à travailler avec ses molaires plutôt qu'à avaler en bloc.

## **Si ton chien protège ses ressources**

S'il grogne quand on s'approche pendant qu'il mastique, c'est un signal qu'il faut prendre au sérieux avant tout. Travaille d'abord la gestion de ressources avec un professionnel — n'utilise pas la mastication tant que ce point n'est pas réglé.

## **Si ton chien a des problèmes dentaires**

Évite les supports très durs (corne de buffle, bois de cerf). Privilégie les textures plus tendres : oreilles, peaux, tendons fins, et les options congelées (tapis à lécher, Kong fourré).

## **Si ton chien est en surpoids**

La mastication n'ajoute pas de calories à sa journée — elle remplace une partie de la ration. Garde ça en tête : ce n'est pas un bonus, c'est un ajustement.

Concrètement, le jour où tu donnes un support calorique (un sabot rempli, un os à moelle, une oreille de porc), tu

retires l'équivalent de sa gamelle. Le jour même. Pas le lendemain.

Pour les supports peu caloriques — racines de bruyère, bois de cerf nu, corne de buffle — l'ajustement est minime. Voire inutile.

Et garde une chose en tête : un chien en surpoids a souvent un besoin de mastication encore plus marqué qu'un autre. Parce que la mastication, en plus de réguler son système nerveux, occupe son temps autrement qu'avec de la nourriture libre. Elle remplace l'ennui par une activité qui fatigue vraiment.

Donc on ne supprime pas la mastication chez un chien en surpoids.

On la choisit autrement. Et on ajuste la ration en face.

PARTIE I

# 01

## Observer *ton chien*

*Avant de donner quoi que ce soit, on regarde.*

*Les 3 états émotionnels qui demandent 3 réponses différentes.*

*Les 5 profils masticatoires qui changent tout.*

DURÉE

2 JOURS  
D'OBSERVATION

OUTILS

FICHE  
D'OBSERVATION

OBJECTIF

COMPRENDRE TON  
CHIEN

# 01 – Les 3 états émotionnels

*Ton chien n'est jamais "juste un chien". À chaque instant, il est dans un état précis qui demande une réponse précise.*

Cette première étape est souvent négligée. Beaucoup de propriétaires donnent le même type de support, peu importe ce que vit leur chien à ce moment-là. C'est comme proposer du café à quelqu'un qui a soif d'eau : ça occupe la bouche, mais ça ne répond pas au besoin réel.

Avant de proposer une mastication, pose-toi **une seule question** : dans quel état est mon chien là, maintenant ?

## Pourquoi c'est crucial

Un chien tendu après un événement stressant, un chien ennuyé qui s'agite, et un chien excité après un jeu intense ne sont pas dans le même monde physiologique. Leur système nerveux fonctionne différemment. Leur besoin diffère.

Si tu donnes une mastication courte et excitante à un chien stressé, tu vas l'achever. Si tu donnes un Kong fourré congelé à un chien excité, il va le balancer dans tous les sens. Si tu donnes un bois de cerf super dur à un chien ennuyé, il va abandonner après 30 secondes.

**Le bon support, au bon moment, pour le bon état.** C'est le secret.

### ASTUCE D'OBSERVATION

Pendant 3 jours. Observe ton chien sans rien lui proposer. Note dans la fiche d'observation (**page 38**) dans quel état il se trouve à différents moments de la journée. Tu vas voir des patterns émerger

# État n°1 – Tendu / Stressé

*Le chien qui rentre d'un événement chargé.*

## CONTEXTES DÉCLENCHEURS

- Croisement avec un autre chien en balade
- Visite chez le vétérinaire
- Bruit fort (pétard, orage, travaux)
- Journée trop chargée, trop stimulée
- Visiteurs à la maison

## SIGNAUX A OBSERVER

- Tourne en rond, va-et-vient
- Halète sans avoir couru
- Ne tient pas en place, se relève sans cesse
- Semble "électrique", sur le qui-vive
- Pupilles dilatées, regard fuyant

→ Besoin d'**ÉVACUATION** pure  
pour faire baisser la pression  
interne accumulée

Dans cet état, ton chien a accumulé une charge nerveuse qu'il n'a pas pu décharger naturellement. Son corps est en mode "alerte". Lui demander de "se calmer" en lui parlant doucement ne fonctionnera pas — la décharge doit passer par le corps.

Le bon support ici : quelque chose de **résistant et durable**, qui demande un vrai travail mâchoire-cou-épaules. Le travail physique de la mastication intense permet d'évacuer.

# État n°2 – Ennuyé / Sous-stimulé

*Le chien qui cherche quoi faire de sa journée.*

## CONTEXTES DÉCLENCHEURS

- Journée trop calme, sans stimulation
- Mauvais temps, balade écourtée
- Routine répétitive depuis plusieurs jours
- Pas eu de jeu de réflexion ou d'olfaction

## SIGNAUX À OBSERVER

- Cherche à faire des bêtises (volontairement)
- Regard insistant, demande d'attention
- Agité mais sans engagement réel
- Abandonne vite ce qu'il commence
- Soupire fort, regarde par la fenêtre

→ Besoin de **STIMULATION MENTALE** pour résoudre un problème, occuper son cerveau

## *Différence clé avec l'état tendu*

Ce n'est PAS de l'évacuation qu'il lui faut. C'est une **occupation cérébrale**. Son corps n'est pas surchargé — c'est son cerveau qui est sous-occupé. Il veut résoudre quelque chose.

# État n°3 – Excité / Difficile à calmer

*Le chien sur lequel tu as "tout essayé".*

## CONTEXTES DÉCLENCHEURS

- Après un jeu très intense (balle, lancer)
- Après l'arrivée d'invités
- Anticipation (avant balade, avant repas)
- Excitation sociale (rencontre avec ses copains)

### SIGNAUX À OBSERVER

- Saute partout, ne peut pas s'arrêter
- N'écoute rien, comme déconnecté
- Regard fixe et intense
- Mode "action" sans pause
- Aboie, mordille, court en cercles

→ L'aider à **REDESCENDRE**  
**PROGRESSIVEMENT** sans  
l'exciter encore plus

## Le piège classique

Le réflexe du propriétaire face à un chien excité, c'est souvent de continuer à l'occuper avec quelque chose d'actif (lancer encore une balle, jouer encore avec lui). Erreur. Tu maintiens son système nerveux en activation.

L'excitation est un pic d'adrénaline. Pour redescendre, il faut **baisser progressivement l'intensité**. La mastication est exactement ça : un mouvement répétitif qui calme, sans demander d'effort intense.

Le bon support ici : quelque chose de **moyennement résistant**, qui occupe sans relancer la machine. Une oreille de bœuf est parfaite. Un tapis à lécher congeler est encore mieux pour les cas extrêmes.

 **ATTENTION**

Ne donne pas un support très dur ou très intense à un chien déjà excité. Tu risques de transformer son excitation positive en frustration, ce qui peut générer des comportements indésirables (mordillement, aboiements).

# Récap : à chaque état, sa réponse

ÉTAT	BESOIN	TYPE DE SUPPORT
<b>Tendu</b>	Évacuer la tension	Résistant, longue durée
<b>Ennuyé</b>	Occuper le cerveau	Stimulation mentale (Kong, tapis)
<b>Excité</b>	Redescendre doucement	Moyennement résistant, apaisant

Cette grille de lecture, tu vas l'utiliser tous les jours. Au début, ça va te demander un effort conscient — observer, identifier, choisir. Au bout de quelques semaines, ça devient naturel. Tu sauras instantanément dans quel état est ton chien et quel support lui proposer.

# Et si je me trompe ?

Tu vas te tromper. C'est normal, c'est même utile. Si tu donnes un support qui ne convient pas, ton chien va te le dire — il va s'agiter au lieu de se calmer, abandonner après 30 secondes, ou devenir frustré.

C'est de l'information. Tu corriges. La fois d'après, tu fais autrement. **L'observation est un dialogue, pas un diagnostic figé.**

*Ton chien sait. C'est juste que personne ne lui a jamais donné les outils pour montrer ce qu'il sait. La mastication, c'est lui rendre la parole.*

## 02 – Les 5 profils masticatoires

*Chaque chien a une façon préférée de mastiquer. Si tu ne la respectes pas, il ne s'engage pas.*

L'état émotionnel te dit quel type de support donner (résistant, mental, apaisant). Le profil masticatoire te dit quelle texture exacte ton chien va aimer manipuler.

Sans prendre en compte le profil, tu peux donner le bon type de support pour le bon état, et ton chien va quand même abandonner. Pourquoi ? Parce que **la texture ne lui parle pas.**

Imagine qu'on te propose un livre passionnant, mais en japonais alors que tu ne lis pas le japonais. Le contenu est bon, mais tu ne peux pas l'utiliser. C'est pareil avec la mastication.

# Comment identifier le profil de ton chien

Pendant la phase d'observation des 3 jours, propose 3 ou 4 supports différents (un de chaque catégorie principale) et regarde **comment** il les manipule. Pas combien de temps il met. Pas s'il finit. Comment il s'y prend.

- Mâche-t-il lentement ou rapidement ?
- Utilise-t-il les molaires ou les incisives ?
- Préfère-t-il tirer, gratter, ronger, casser, ou lécher ?
- S'allonge-t-il pour manipuler ou reste-t-il debout ?
- Tourne-t-il l'objet dans tous les sens ou le tient-il fixe ?

Sur les pages suivantes, tu vas découvrir les 5 profils et reconnaître le tien (ou les tiens — certains chiens combinent deux profils).

# Profil 1 — Le Rongeur

*Le méthodique. Celui qui prend son temps.*

## Comportement

- Mastique lentement, avec méthode
- Tourne le support dans tous les sens
- Ronge par petites couches successives
- S'allonge souvent pour mastiquer
- Très concentré, peu de mouvement parasite

## Supports adorés

- **Bois de cerf** — résistant, longue durée
- **Corne de buffle** — pour les gros mâcheurs
- **Sabots de bœuf** — texture variée
- **Peaux de bœuf épaisses** — engagement durable

## Ce que ça lui apporte

Le rongeur méthodique a besoin de **persévérance et de structure**. Il aime les supports qui se travaillent dans la durée. La répétition du mouvement de rongement active fortement son système parasympathique — c'est l'un des profils qui se régule le plus efficacement par la mastication.

### CONSEIL VAL'NIMAUX

Pour un rongeur, garde toujours le même support de référence (bois de cerf par exemple) qu'il connaît bien. Tu peux ajouter de la variété, mais ce support devient son "doudou de régulation".

# Profil 2 – L'Arracheur

*L'intense. Celui qui décompose.*

## Comportement

- Tire, déchire, sépare
- Utilise les molaires + les muscles du cou
- Aime les textures fibreuses résistantes
- Engagement intense puis pause / calme
- Souvent debout, en mouvement

## Supports adorés

- **Tendons de bœuf** — fibres à arracher
- **Nerfs de bœuf** — texture résistante
- **Trachées** — séparation des couches
- **Oreilles épaisses** — déchirage progressif
- **Peaux résistantes** avec ou sans poils

## Ce que ça lui apporte

L'arracheur a besoin de **libérer une énergie intense par à-coups**. Le travail des muscles du cou (qui tire en arrière pour déchirer) est très engageant physiquement. Idéal pour les chiens à forte musculature ou les chiens qui ont besoin de "vraiment se lâcher".

Ce profil est aussi très représenté chez les chiens qui ont tendance à mordiller les mains, les vêtements, les meubles. Leur donner un exutoire d'arrachage adapté élimine souvent ces comportements.

# Profil 3 — Le Gratteur

*Le minutieux. Celui qui détache patiemment.*

## Comportement

- Utilise les dents de devant (incisives)
- Gratte, nettoie, détache de petits morceaux
- Prend son temps, très concentré
- Souvent observé chez les chiens anxieux ou méticuleux
- Mouvement répétitif et apaisant

## Supports adorés

- **Poumons séchés** — texture friable
- **Peaux fines** — facile à gratter
- **Oreilles fines** de lapin
- **Filets de viande séchée**
- **Plaques** à gratter avec les pattes

## Ce que ça lui apporte

Le profil gratteur est l'un des plus apaisants. Le mouvement répétitif et minutieux des incisives produit un effet quasi-méditatif sur le système nerveux.

Particulièrement efficace pour les chiens anxieux, qui ont besoin de "trier" leur stress.

### À SAVOIR

Beaucoup de chiens anxieux ont un profil gratteur dominant. Si ton chien grignote ses pattes par stress, propose-lui un support à gratter — il transfère le besoin sur quelque chose de sain.

# Profil 4 – Le Casseur

*Le sonore. Celui qui aime le craquement.*

## **Comportement**

- Aime le craquement sec, sonore
- Casse en morceaux, avale rapidement
- Recherche la satisfaction auditive et tactile
- Souvent gourmand, parfois impulsif
- Phase courte et intense, puis pause

## **Supports adorés**

- **Peaux de poisson** (effet "chips")
- **Peaux de porc fines et sèches**
- **Pattes de poulet séchées**
- **Poumons très secs et croquants**

## Ce que ça lui apporte

Le casseur a besoin de cette **satisfaction sensorielle immédiate** que produit le craquement. Le bruit, la sensation sous les dents, la texture qui cède — c'est très gratifiant pour son cerveau.

Astuce importante : pour le profil casseur, propose toujours **une phase courte de craquement** (peaux de poisson) **suivie d'une phase plus longue de mastication** (oreille épaisse, tendon). Sinon, l'effet régulateur est trop bref.

### ⚠ VIGILANCE

Le casseur a tendance à avaler des gros morceaux. Surveille bien les premières fois. Si ton chien avale sans mastiquer, change pour un support qui l'oblige à travailler plus longtemps avant de pouvoir avaler.

# Profil 5 – Le Lécheur (le bisouilleur)

*Le doux. Celui qui préfère l'apaisement à l'effort.*

## **Comportement**

- Préfère lécher que mastiquer
- Occupation apaisante et répétitive
- Souvent chiens sensibles, fatigués ou âgés
- Recherche le besoin sans effort intense
- Idéal pour la régulation émotionnelle pure

## Supports adorés

- Tapis de léchage avec pâtée ou yaourt
- Kong fourré congelé
- Trachée fourrée avec ration
- Filets de viande mous
- Os à moelle (à consommer immédiatement)

## Ce que ça lui apporte

Le léchage est **l'activité de mastication la plus apaisante** qui existe. Le mouvement lent et régulier de la langue produit une libération massive d'endorphines. C'est exactement le mécanisme qu'utilisent naturellement les chiens stressés ou les chiots avec leur mère.

Pour les chiens hyperactifs, anxieux ou en surcharge nerveuse chronique, le tapis de léchage congelé est **un outil de régulation incroyablement puissant**. Souvent plus efficace qu'une heure de balade.

### **L'INDISPENSABLE**

Même si ton chien n'a pas un profil principalement lécheur, intègre 1-2 sessions de léchage par semaine dans son rituel. C'est un "reset émotionnel" très puissant pour tous les profils.

FICHE À IMPRIMER - 1/3

# Fiche d'observation

*Pendant 3 jours, observe ton chien et complète*

Informations  
générales

Nom du chien	
Race / âge / poids	
Date d'observation	

### État émotionnel dominant observé

- Tendu / Stressé
- Excité / Sur-stimulé
- Mixte (préciser)
- Ennuyé / Sous-stimulé

### Signaux observés (cocher tout ce qui s'applique)

- Tourne en rond
- Halète sans raison
- Ne tient pas en place
- Cherche des bêtises
- Suite partout
- N'écoute pas
- Regard fixe
- Mordillé / aboie
- Soupire / s'ennuie
- Autre

### Profil masticatoire dominant (à observer avec un support test)

- Le Rongeur (méthodique)
- Le Gratteur (minutieux)
- Le Lécheur (apaisé)
- L'Arracheur (intense)
- Le Casseur (puissant)
- Mixte (préciser)

## NOTES LIBRES

---

---

---

---

---

---

---

PARTIE II

# 02

## Choisir *le bon support*

*Maintenant qu'on sait observer, on choisit avec précision.*

*Selon l'état. Selon le profil. Avec ou sans poils.*

*Et la grande question des poissons.*

DURÉE

1 SEMAINE DE  
TESTS

OUTILS

TABLEAU DES  
SUPPORTS

OBJECTIF

TROUVER LES  
BONS

# 04 — Les supports selon l'état émotionnel

*À chaque état, sa famille de supports.*

Avant de parler des produits spécifiques, voici les **3 critères de sécurité** qui s'appliquent à tous les supports, peu importe l'état ou le profil :

## 1 — La taille

Le support doit être plus large que la gueule du chien ouverte. Sinon, risque d'étouffement par déglutition complète.

## 2 — La résistance

Trop mou : ça dure 2 minutes, aucun effet régulateur.  
Trop dur : risque de fracture dentaire (surtout les prémolaires).

### 3 — La durée

Un support efficace dure au minimum 10 à 15 minutes. C'est le temps nécessaire pour engager la décontraction du système nerveux.

## Pour l'évacuation (chien tendu)

- **Tendon séché** — résistance modérée, longue durée, pas d'excitation supplémentaire. Le grand classique pour les chiens tendus.
- **Corne de buffle** — très résistant, idéal pour les gros mâcheurs. Tient 30 à 45 minutes facilement.
- **Oreille de bœuf épaisse** — moins dur que la corne, parfait pour évacuer sans fatiguer la mâchoire.

## Pour l'occupation (chien ennuyé)

- **Kong fourré congelé** — stimulation cognitive maximale. Le chien doit lécher, tourner, résoudre.
- **Tapis de léchage** — activité répétitive et apaisante qui calme l'agitation mentale.
- **Puzzle alimentaire** — occupation intelligente, sans sur stimulation.

## Pour la redescente (chien excité)

- **Oreille de bœuf moyenne** — moins intense qu'un tendon, aide à redescendre sans frustration.
- **Trachée séchée** — texture facile, courte durée, transition douce.

# Le bonus physiologique

*Ce que la science nous dit, et que peu de propriétaires savent.*

1 h

de mastication adaptée

=

3 à 4 heures d'activité physique

En termes de dépense énergétique. En termes de fatigue nerveuse. En termes de régulation cardiaque et hormonale.

Cette équivalence est documentée dans plusieurs études en éthologie canine. Et c'est **l'argument qui change tout** pour les propriétaires épuisés.

# Pourquoi c'est si efficace

Quand ton chien mastique de manière prolongée et adaptée :

- Son rythme cardiaque **baisse de 15 à 25%**
- Son cortisol (hormone du stress) **diminue significativement**
- Son nerf vague est activé, ce qui **déclenche le système parasympathique**
- Des **endorphines apaisantes** sont libérées en continu
- Sa mâchoire et ses muscles cervicaux travaillent profondément

Tu n'as plus besoin de courir 2 heures sous la pluie pour fatiguer ton chien. Tu n'as plus besoin de l'épuiser à coups de balles lancées qui ne font qu'augmenter son taux d'adrénaline.

Tu lui rends son **réflexe naturel de régulation**. Et son corps fait le reste, tout seul.

## 05 — Avec ou sans poils ?

*La question qui fait débat. Voici la réponse honnête.*

Beaucoup de propriétaires sont dégoûtés par les produits avec poils. C'est compréhensible — ce n'est pas notre culture alimentaire, et ça peut paraître sale au premier regard.

Pourtant, dans la nature, les chiens consomment leurs proies **avec les poils, la peau, les os**. C'est leur alimentation ancestrale. Et les poils ont des bénéfices physiologiques que peu de gens connaissent.

# Les 4 bénéfices des poils

## 1 — Fibres naturelles

Les poils créent un transit intestinal régulier et sain.

## 2 — Effet vermifuge naturel

Les poils créent un balayage intestinal qui peut aider à expulser certains parasites.

## 3 — Texture supplémentaire

Certains chiens adorent arracher les poils avant de mastiquer. C'est une étape supplémentaire dans le rituel, qui occupe encore plus longtemps.

## 4 — Stimulation sensorielle

Les profils gratteurs et arracheurs adorent cette stimulation tactile particulière.

### RECOMMANDATION

Si ton chien tolère bien les poils (pas de troubles digestifs, pas de rejet), **privilegie les supports avec poils.** Tu cumules les bénéfices : régulation nerveuse de la mastication + bénéfices intestinaux des fibres.

# Les produits avec poils

PRODUIT	DURÉE	BÉNÉFICES
Oreilles de lapin	5-10 min	Transit + vermifuge naturel
Oreilles de lièvre	8-12 min	Idem, format légèrement plus grand
Peaux de lapin	10-20 min	Entièrement poilu, transit lent
Peaux de bœuf	30-60 min	Format grand, très résistant
Queues de bœuf	20-40 min	Poils courts, mastication longue

# Quel produit pour quel profil ?

**Profil Rongeur** : peaux de bœuf, queues de bœuf — supports longs et structurés.

**Profil Arracheur** : peaux de lapin entières, oreilles avec poils — beaucoup à arracher.

**Profil Gratteur** : oreilles de lapin et lièvre, peaux fines — texture parfaite pour gratter.

**Profil Casseur** : oreilles séchées craquantes, peaux fines déshydratées.

## ⚠ SI INTOLÉRANCE

Quelques rares chiens ont des troubles digestifs avec les poils (diarrhée, vomissements). Si tu observes cela, retire les supports avec poils et reste sur des produits sans. Reste à l'écoute de ton chien.

# 06 – Les poissons : zones sûres et dangers

*Un point crucial que beaucoup ignorent.*

Les poissons séchés sont géniaux pour les chiens. Riches en oméga-3, en protéines de qualité, hyper appétents, et avec une texture qui plaît à beaucoup de profils (surtout les casseurs et les gratteurs).

Mais attention : **tous les poissons ne se valent pas.** Et certains présentent des dangers mortels souvent méconnus.

Il y a deux dangers majeurs à comprendre :

## **Danger n°1 — La ciguatera**

Une toxine produite par une microalgue tropicale qui se concentre dans les gros poissons des récifs chauds. Elle ne se voit pas, ne se sent pas, et **résiste à la cuisson, à la congélation, à tout.**

## **Danger n°2 — Le mercure**

Un métal lourd qui s'accumule dans les gros poissons prédateurs vivant longtemps. À forte dose, il provoque des troubles neurologiques chroniques chez le chien.

La bonne nouvelle : ces deux dangers sont **localisés géographiquement et par espèce**. Une fois que tu sais quoi éviter, tu peux donner du poisson à ton chien en toute sécurité.

*La règle d'or : petit poisson +  
eaux froides = sûr. Tout le reste  
demande une vérification.*

# La ciguatera en détail

La ciguatera vient d'une microalgue appelée *Gambierdiscus toxicus*. Elle vit sur les coraux dans les eaux tropicales. Les petits poissons la mangent. Les gros poissons mangent les petits. La toxine se concentre.

## △ INFORMATION CRUCIALE

**Rien ne détruit cette toxine.** Ni la cuisson, ni la congélation, ni le séchage. Si elle est dans le poisson, elle y reste.

## Poissons à NE JAMAIS donner

- Barracuda — risque maximal
- Mérou, Grouper — toutes espèces tropicales
- Vivaneau rouge (Red Snapper)
- Murène, Amberjack, Carangue
- Tout poisson de récif tropical

## Zones géographiques à risque

- Caraïbes
- Pacifique tropical (Hawaii, Polynésie, Fidji)
- Océan Indien tropical
- Golfe du Mexique
- Nouvelles zones avec le réchauffement des eaux :  
Canaries, Méditerranée orientale

Si tu vois un poisson séché qui vient d'une de ces zones, ou qui est de ces espèces, **laisse tomber**, peu importe la marque, la qualité, le prix.

# Le mercure et les gros prédateurs

Le mercure s'accumule dans les gros poissons qui vivent longtemps. Plus le poisson est gros et vieux, plus il a accumulé de mercure dans ses tissus.

Le thon est le grand coupable. Il peut vivre jusqu'à 40 ans. Pendant tout ce temps, il mange des milliers de petits poissons et accumule tout leur mercure.

## **Poissons à NE JAMAIS donner (mercure)**

- Thon (toutes variétés : blanc, rouge, listao)
- Espadon
- Requin
- Marlin
- Tout gros prédateur marin de plus de 1m

# Zones SÛRES — Eaux froides

Les poissons d'eaux froides sont sûrs. Pas de ciguatera (l'algue ne survit pas), peu de mercure (poissons plus petits, vies plus courtes).

- **Atlantique Nord** : Norvège, Islande, Écosse, Canada
- **Pacifique Nord** : Alaska, Colombie-Britannique
- **Mer du Nord, Baltique, Arctique**

## Poissons EXCELLENTS pour ton chien

Saumon, Sardine, Hareng, Sprat, Cabillaud, Maquereau atlantique (pas tropical), Truite, Anchois.

## **SI TU AS UN DOUTE**

Pose-toi deux questions sur n'importe quel poisson séché :

1. C'est un petit poisson ?
2. Ça vient des eaux froides ?

Si oui aux deux, c'est bon. Si non à l'un des deux, laisse tomber.

# 07 — Les interdits absolus

*Ce qu'on ne donne JAMAIS, peu importe la  
marque ou le contexte.*

## ⚠ JAMAIS — OS CUIT

L'os cuit se fragmente en éclats tranchants. Risque de perforation de l'estomac, de l'œsophage, des intestins. Chirurgie d'urgence garantie.

### **△ JAMAIS — BÂTON DE BOIS TROUVÉ DEHORS**

Risque d'échardes, d'obstruction intestinale, et même d'empoisonnement selon l'essence du bois. Plus de 30% des essences sont toxiques pour les chiens.

### **△ MISE EN GARDE — OS COMPRESSÉS RECONSTITUÉS**

Tu sais, ces os blancs ultra-durs en forme d'os avec des nœuds aux extrémités, vendus partout. Faits de peaux de bœuf compressées et collées. Ça se fragmente en morceaux qui gonflent dans l'estomac. Obstruction intestinale, chirurgie d'urgence très fréquente. **Même si c'est vendu partout, évite vraiment.**

## **⚠ MISE EN GARDE — PEAUX BLANCHES CHIMIQUEMENT TRAITÉES**

Une peau naturelle est beige/marron. Si elle est blanche, c'est qu'elle a été blanchie chimiquement. Difficile de savoir avec quoi exactement, même chez les grandes marques. Certains chiens tolèrent, d'autres ont des troubles digestifs. Surveille les premières fois, et privilégie toujours les peaux naturelles non blanchies quand tu peux.

# Important — Le risque existe à chaque fois

Même si ton chien a déjà mangé des os cuits par le passé sans incident, même s'il a déjà eu des os compressés ou des peaux blanches sans problème, ne **faut vraiment pas se dire que c'est Safe**. Le risque, il est là à chaque fois. Ce n'est pas parce que ça a marché une fois que ton chien ne va pas se blesser la prochaine.

# La règle des 5 minutes

*L'outil que tu vas utiliser tous les jours.*

Maintenant que tu as choisi un support pour ton chien, comment savoir s'il est adapté ? Voici la règle qui marche à tous les coups :

**1 — Donne le support** dans le bon contexte (selon l'état émotionnel observé).

**2 — Observe pendant 5 minutes** sans intervenir, sans parler, sans féliciter. Reste juste présente.

**3 — Lis les signaux** que ton chien envoie naturellement.

# Si ton chien...

## SIGNAUX POSITIFS

- S'allonge progressivement
- Soupire profondément (relâchement nerveux)
- Relâche ses épaules, ses muscles faciaux
- Reste concentré sur le support
- Mastication régulière, sans agitation

→ **Tu as choisi le bon support. Continue.**

## SIGNAUX NÉGATIFS

- Reste tendu, debout, en alerte
- Grogne de manière obsessionnelle ou frustrée
- Ne lâche pas, mais sans plaisir
- Devient agité, plus excité qu'avant
- Abandonne après 30 secondes

→ **Mauvais support pour ce moment. Change.**

*La mastication doit apaiser. Pas exciter encore plus.*

*Si elle excite, c'est que tu n'as pas le bon support pour cet état-là.*

PARTIE III

# 03

## Installer *le rituel*

*Tu sais observer. Tu sais choisir. Maintenant, on installe.  
Quand, où, combien de temps, à quelle fréquence.  
Et les erreurs à éviter pour pas tout gâcher.*

DURÉE

4 SEMAINES POUR  
ANCERER

OUTILS

CARNET DE SUIVI

OBJECTIF

UN CHIEN  
AUTONOME

## 08 – Quand proposer le rituel

*Trois moments clés, trois logiques différentes.*

Un support de mastication n'est pas un objet qu'on donne au hasard, "comme ça". C'est un outil de régulation. Et comme tout outil, il fonctionne beaucoup mieux quand tu lui donnes un cadre.

### **Moment 1 – Après une période de forte stimulation**

**Logique :** ton chien a accumulé de la tension dans son corps. Il a besoin d'évacuer pour redescendre.

- Après la balade (surtout avec rencontres canines)
- Après une séance de jeu intense
- Après l'arrivée de visiteurs
- Après un événement inhabituel (orage, pétards, déménagement)

La mastication permet à son corps de relâcher la pression. Sans cela, la tension reste, s'accumule, et ressort plus tard sous forme d'agitation, d'aboiements, ou de comportements destructeurs.

## **Moment 2 — Avant un moment de calme attendu**

**Logique** : tu prépares activement la transition vers le repos.

- Le soir, 30-45 min avant le coucher
- Quand tu dois t'absenter de la maison
- Avant un moment où tu as besoin qu'il soit posé (télétravail, repas, visite)

Ça aide ton chien à passer en douceur d'un état actif à un état de repos. C'est **une transition contrôlée**, pas un changement brutal.

# Moment 3 – Dès les premiers signaux

*L'art de prévenir plutôt que de subir.*

**Logique :** tu intervienst avant que la tension ne monte trop haut.

Avec l'observation que tu as développée en Partie I, tu vas commencer à reconnaître les signaux subtils de montée en tension chez ton chien :

- Agitation sans raison apparente
- Hypervigilance (réagit au moindre bruit)
- Difficulté à se poser, va-et-vient
- Halètement léger sans effort physique
- Léchage compulsif (pattes, lèvres)

Au lieu d'attendre que la tension explose en aboiements, en mordillements, ou en crise, tu lui proposes un support adapté **à ce moment-là**. C'est de la prévention active.

# 09 – Où installer le rituel

## Choisis un endroit calme

L'environnement compte autant que le support. Ton chien a besoin de se sentir en sécurité pour vraiment lâcher prise pendant la mastication.

### ✓ OUI

Son panier

Un tapis dédié

Un coin tranquille du salon

Sous une table (refuge naturel)

### ✗ NON

Au milieu du passage

Devant la fenêtre

Près de la porte d'entrée

Dans une zone très éclairée

Ces endroits "non" sont trop stimulants. Le chien va être interrompu visuellement ou auditivement à chaque passage, à chaque bruit dehors. Il ne pourra pas vraiment lâcher prise, et le rituel perdra son effet régulateur.

# 10 – Combien de temps ?

*La grande question. Et la vraie réponse, plus nuancée qu'il n'y paraît.*

Tu vas trouver beaucoup de chiffres partout sur la mastication. Voici ma position, après sept ans d'observation et plusieurs centaines de chiens :

## Les repères chiffrés

- **Minimum** : 10 à 15 minutes pour un effet régulateur réel
- **Idéal** : 20 à 30 minutes pour une régulation profonde

## Mais...

Ces chiffres sont des repères, pas des règles strictes. Le seul temps qui compte vraiment, c'est le temps nécessaire pour engager la décontraction du système nerveux de ton chien.

Et ce temps varie d'un chien à l'autre.

*Pour certains chiens, ça se fait en 10 minutes. Pour d'autres, il leur faut 60 minutes. C'est OK — chaque chien a son propre rythme physiologique.*

# Le vrai indicateur : observer ton chien

Ce qui compte, ce n'est pas le chronomètre. C'est ce que tu vois :

- S'allonge-t-il progressivement ?
- Soupire-t-il profondément ?
- Relâche-t-il ses épaules, ses muscles ?
- Ralentit-il son rythme de mastication ?

## La règle de confiance

Tant que ton chien est tranquille avec sa mastication, qu'il est posé, qu'il en profite — **laisse-le faire**. Tant qu'il en éprouve le besoin, c'est qu'il en a besoin.

# Fréquence recommandée

PROFIL DE CHIEN	FRÉQUENCE	DÉTAIL
Tous les chiens	<b>Min 1×/jour</b>	Besoin physiologique de base
Chiens très chargés	2 à 3×/jour	Difficultés à se poser, hyperactifs
Chiens en rééducation	Jusqu'à 4×/jour	Anxiété, réactivité, comportements

# L'ajustement progressif

Commence avec 1 session par jour pendant la première semaine. Observe les changements. Si ton chien semble encore surchargé ou agité en fin de journée, ajoute une deuxième session.

Au bout de 4 semaines, tu trouveras la bonne fréquence pour ton chien. Elle peut varier selon les périodes — un chien qui vit une période plus stressante (déménagement, voyages, changements de routine) aura besoin de plus de sessions temporairement.

## Une question récurrente : et si je n'ai pas le temps ?

Une session de mastication, c'est 15-30 minutes pendant lesquelles **ton chien ne te demande rien**. Tu peux préparer le repas, lire, travailler à côté. Ce n'est pas du temps en plus — c'est du temps qui te libère.

Et 30 minutes de mastication remplacent 2 heures de balade en termes de fatigue nerveuse. Sur une semaine, c'est plusieurs heures que tu récupères.

# 11 – Les erreurs à éviter

*Ce qui empêche le rituel de fonctionner.*

## **Erreur 1 – Donner un support juste avant une stimulation**

Ne donne PAS un support juste avant la balade, l'arrivée de visiteurs, ou un moment excitant. Sinon, ton chien va créer une association : "mastication = quelque chose d'excitant qui arrive". Et là, ton outil de régulation devient un **déclencheur d'excitation**. C'est exactement l'inverse de ce qu'on cherche.

## **Erreur 2 – Changer de support en permanence (sans aucun repère)**

Certains propriétaires veulent toujours varier, donner du nouveau à chaque fois, par peur que leur chien s'ennuie.

Mais ton chien a aussi besoin de **repères**. Quelque chose qu'il connaît, qu'il maîtrise, qu'il sait manipuler. C'est ça qui le rassure et lui permet de vraiment lâcher prise.

**Mais** ça ne veut pas dire toujours donner exactement la même chose non plus. Varier les supports permet aussi de réguler ton chien différemment, de stimuler d'autres profils, d'enrichir son expérience.

La bonne stratégie : **un support de base** que ton chien connaît bien et qui lui sert de repère, et à côté, tu varies de temps en temps pour enrichir.

# Tableau récapitulatif des supports

*Tous les supports d'un coup d'œil. Le tableau à garder sous la main.*

SUPPORT	DURÉE	ÉTAT	PROFIL
Bois de cerf	45-90 min	Tendu	Rongeur
Corne de buffle	30-45 min	Tendu	Rongeur
Tendon de bœuf	20-30 min	Tendu	Arracheur
Nerf de bœuf	15-25 min	Tendu	Arracheur
Trachée séchée	10-15 min	Excité	Arracheur, Casseur
Oreille de bœuf épaisse	15-25 min	Tendu / Excité	Arracheur, Rongeur
Oreille de lapin avec poils	5-10 min	Tendu / Excité	Gratteur, Casseur
Peau de bœuf avec poils	30-60 min	Tendu	Tous profils



# Carnet de suivi • 4 semaines

*Coche chaque jour où tu fais une session de mastication*

## Semaine 1 — La découverte

JOUR	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
Session 1							
Session 2							

## Semaine 2 — L'ancrage

JOUR	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
Session 1							
Session 2							

## Semaine 3 — Les changements visibles

JOUR	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
Session 1							
Session 2							

## Semaine 4 — Le rituel installé

JOUR	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
Session 1							
Session 2							



# Ce que tu vas observer en 4 semaines

*Si tu suis ce guide avec rigueur, voici ce qui va se passer.*

## **Semaine 1 — La découverte**

Ton chien découvre (ou redécouvre) le réflexe. Les premières sessions peuvent être longues — il a beaucoup à évacuer. Tu observes peut-être déjà **un sommeil plus profond** en fin de journée, des moments de calme un peu plus longs.

## **Semaine 2 — L'ancrage**

Le rituel commence à s'installer. Ton chien anticipe les moments de mastication, vient vers son tapis dédié. Tu remarques **une diminution de l'agitation générale**, des comportements destructeurs ou répétitifs.

## Semaine 3 — Les changements visibles

C'est la phase où la majorité des propriétaires me disent : "je ne reconnais plus mon chien". Les réactions sont moins longues, le retour au calme se fait plus vite, l'écoute s'améliore parce que ton chien est moins en surcharge nerveuse.

## Semaine 4 — Le rituel installé

Le réflexe est ancré. La mastication est devenue un outil naturel pour ton chien et pour toi. Tu sais quoi proposer, quand, comment. Et surtout — **ton chien sait se réguler tout seul**. Sans avoir besoin de toi pour le calmer à chaque crise.

*Ce qui change vraiment, ce n'est pas seulement ton chien. C'est aussi toi. Tu te reconnectes à un rôle plus juste : celui de l'observatrice qui accompagne, plutôt que celui de la propriétaire qui doit tout gérer.*

## **Et après ces 4 semaines ?**

Le rituel devient une routine de fond. Tu n'as plus besoin de tout calculer — ton observation est devenue intuitive, le bon support te vient naturellement, l'installation est automatique.

Tu peux alors aller plus loin. Approfondir d'autres aspects de la régulation. Travailler la relation, l'observation systémique. C'est ce qu'on fait dans la méthode P.A.U.S.E.

— ET APRÈS ?

## Tu as réveillé *le réflexe oublié.*

Si tu as lu jusqu'ici et appliqué ce guide pendant 4 semaines, c'est que tu fais partie de celles qui prennent leur chien au sérieux. Qui veulent comprendre, pas seulement obéir à des recettes.

Tu vas commencer à voir ton chien autrement. Tu vas remarquer comment il se concentre. Comment son corps se détend après une session. Comment ses yeux changent. Comment il vient te chercher pour mastiquer avant que tu ne le proposes.

Tu vas comprendre, en filigrane, ce qu'on appelle **l'analyse systémique du comportement** — observer pour ajuster, plutôt que d'obéir à un protocole.

C'est ce que je transmets dans la formation **P.A.U.S.E.** — ma méthode complète en 10 modules pour apprendre à lire ton chien dans son ensemble. Comprendre ce qui se joue dans son corps, son cerveau, ses émotions. Et installer une relation durablement apaisée.

Pas une méthode de plus. Une posture.

*Quand tu comprends ton chien, tu lui apprends à compter sur toi.  
Et un chien qui compte sur toi est un chien qui se pose.*

Si tu sens que tu veux aller plus loin avec moi, tout ce qu'il te faut savoir sur P.A.U.S.E. est sur [valnimaux.ch](http://valnimaux.ch).

---

En attendant, continue le rituel. Continue d'observer. Continue de faire confiance.

Avec tout mon respect pour le chemin que tu fais,

*Aurélie*

FONDATRICE DE VAL'NIMAUX

**FIN DU GUIDE**