

# Le poisson

Sources d'acides gras essentiels dont les omégas 3, le poisson cru est un aliment incontournable dans la gamelle de nos carnivores domestiques.

Mais avant d'aller plus loin, faisons un petit point sur ces acides gras et surtout les Omégas ([Source](#)).

## Les acides gras

Ils font partie des lipides et se divisent en 3 catégories : saturés, insaturés et trans.

- Les acides gras saturés : Ils ont une liaison carbone simple. On les retrouve dans les viandes, les produits laitiers et certaines huiles végétales comme l'huile de noix de coco ou l'huile de palme. Très longtemps on a entendu dire par les nutritionnistes qu'ils étaient mauvais pour la santé car ils augmentent le risque de maladies cardio vasculaires, et on l'entend encore aujourd'hui. Or, diverses études menées entre 2009 et 2010 sur plus de 300.000 participants (humains) et sur une période de plus de 10 ans, tendent à démontrer qu'il n'y a pas de lien significatif entre gras saturé et maladie cardio vasculaire ([Source](#))
- Les acides gras mono - insaturés et polyinsaturés : Ils ont une ou plusieurs doubles liaisons carbone carbone. On les trouve dans les poissons et certaines huiles végétales. On y distingue les omégas 3 - 6 - 9
- Les acides trans : Ils contiennent une double liaison carbone en configuration *trans*. Ils sont produits par hydrogénation lors de procédé industriel de fabrication des huiles végétales et permettent une meilleure stabilité et conservation. On les retrouve donc dans la plupart des produits alimentaires industriels : biscuits, pâte à tartiner, plats cuisinés, céréales du petit déjeuner ... et sont néfastes pour la santé.

## Les omégas 3

Ce sont des acides gras (lipides) polyinsaturés dit essentiels car ils ne sont pas fabriqués par l'organisme (humain, canin, félin).

L'acide alpha linoléique (**ALA**) est le précurseur indispensable à cette famille, il

assure le renouvellement de ces acides gras, et notamment du **DHA** (acide docosahexaénoïque) et de l'**EPA** (acide éicosapentaénoïque) utiles à nos cellules (développement, croissance, fonctionnement). Or, celui-ci n'est en aucun cas synthétisé par le corps. C'est pourquoi il doit impérativement être amené par l'alimentation. Sa conversion en EPA puis en DHA reste cependant bien faible (0,2%).

Ils sont indispensables pour la réalisation de certaines fonctions : développement du cerveau, protection cardiovasculaire.

- *Où les trouve t'on ?*

Dans certaines huiles végétales notamment l'huile de lin, dans les crustacés et dans le poisson, notamment les poissons gras. Plus un poisson est gras plus il sera riche en omégas 3.

## Les omégas 6

Ce sont eux aussi des acides gras polyinsaturés. Ils servent à la synthèse d'acide gras hautement saturés. Ils se trouvent principalement sous 4 formes :

- **AL** : Acide linoléique : Cet oméga-6 n'est pas synthétisé par l'organisme et il est le précurseur des autres oméga-6 présents. Il est dit essentiel et il est principalement contenu dans les huiles végétales (maïs, tournesol).

Il participe à la formation des membranes cellulaires.

- **AGL** : Acide gamma linoléique : Cet oméga-6 est le dérivé direct de l'AL, mais la conversion reste faible.

Il est essentiel pour le système immunitaire (anti infectieux, anti allergique).

- **ADGL** : Acide diholo gamma linoléique : Cet oméga-6 dérive de l'AGL, mais cette synthèse reste également très faible. La seule source alimentaire est le lait maternel, il est nécessaire de veiller à consommer son précurseur l' AGL

Il participe à la protection du cœur et des systèmes circulatoires, à l'immunité et diminue l'inflammation.

- **AA** : Acide arachidonique : Cet oméga-6 est un dérivé de L'AL, comme les autres, sa transformation est faible et il est important de consommer suffisamment d'AL pour obtenir un bon rendement. Il peut également être synthétisé à partir du DGLA.

Il joue un rôle dans la construction du cerveau et permet de prévenir le risque cardiovasculaire.

- Où les trouve t'on ?

Dans certaines huiles végétales notamment l'huile de pépins de raisins, certains poissons comme la sardine, mais également dans la viande et les œufs.

De nombreuses études menées depuis les années 70 se contredisent sur les bienfaits ou méfaits des omégas. Ce que nous savons par contre c'est que dans l'alimentation industrielle de nos animaux de compagnies les omégas 6 sont présents de manière beaucoup trop importante créant un déséquilibre avec les omégas 3.

Voilà pourquoi une régime varié en viandes, œufs et poissons est nécessaire pour nos carnivores domestiques.

Voici un tableau des différents apports de quelques poissons.

Pour 100 g	Filet de maquereau	Filet de truite (élevage)	Filet de bar (sauvage)	Calmar	Filet d'églefin	Filet de hareng gras / maigre
Vitamine A (µg)	56,6	17,1	5,6	2	< 2	11,7 / 6,1
Vitamine B1 (mg)	0,09	0,13	0,06	< 0,04	< 0,01	< 0,04 / <0,04
Vitamine B2 (mg)	0,19	0,1	0,1	< 0,04	< 0,04	0,15 / 0,13
Vitamine B3 (mg)	9,13	5,8	3,72	1,55	2,64	6,14 / 4,11
Vitamine B5 (mg)	0,32	1,59	0,33	< 0,04	< 0,16	0,72 / 0,57
Vitamine B6 (mg)	0,53	0,38	0,39	0,08	0,32	0,4 / 0,42
Vitamine B12 (mg)	4,9	2,5	4,16	1,55	1,07	8,28 / 8,47
Vitamine D (µg)	6,44	5,25	3,65	< 0,5	< 0,5	8,36 / 9,59
Vitamine E (mg)	1,16	2,44	0,71	1,39	0,33	1,08 / 0,57
Calcium (mg)	4,9	11,4	1,6	17,5	9,2	47,7 / 23,8
Cuivre (mg)	< 0,1	< 0,1	< 0,1	< 0,1	< 0,1	< 0,1 / < 0,1
Iode (µg)	87	12	23	13	126	9 / 6
Fer (mg)	0,48	0,34	0,4	0,2	0,28	0,88 / 0,87
Magnésium (mg)	28,4	27,1	28,3	44,2	26,4	32,7 / 36,2
Manganèse (mg)	< 0,1	< 0,1	< 0,1	< 0,1	< 0,1	< 0,1 / < 0,1
Phosphore (mg)	190	184	191	201	144	247 / 261
Potassium (mg)	340	398	371	247	292	421 / 450
Sélénium (µg)	25	9	25	17	36	25 / 19
Sodium (mg)	64	34,5	71,4	197	9,2	52,4 / 75
Zinc (mg)	0,6	0,38	0,43	1,1	0,32	0,44 / 0,5
Omégas 6 (mg)	375	1026	71	22	23	246 / 110
Omégas 3 (mg)	3089	1718	508	421	154	1683 / 583
Dont EPA (mg)	913	369	126	125	48	449 / 161
Dont DHA (mg)	1557	776	278	285	92	827 / 323

# La thiaminase

Connue sous le nom d'anti vitamine B1, la thiaminase est une enzyme qui dégrade la thiamine (vitamine B1) et la rend biologiquement inactive. On la trouve dans la chair et les viscères de certains poissons et crustacés, notamment ceux donnés les plus fréquemment en France. Les anchois, maquereaux, harengs, sprats et sardines sont ceux qui en contiennent le plus. A l'inverse, la truite, le saumon, le gardon et le goujon en contiennent peu (source [1](#) et [2](#))

Un excès de thiaminase occasionne donc une carence en vitamine B1, entraînant de nombreux symptômes rendant difficile le diagnostic : manque d'appétit, perte de poids, troubles cardiaques et neurologiques (lorsque la carence est à un stade avancé).

Il est difficile de donner un montant de thiaminase par race de poisson car la méthode de test ne permet pas de donner des résultats catégoriques. On parle donc d'activité thiaminase plutôt que d'un taux chiffré. (Source [3](#))

Toutefois, dans le cadre d'une alimentation variée et crue, le problème de carence ne se pose pas. Les études démontrant les effets néfastes de la thiaminase, soulignent que les animaux affectés avaient un régime composé uniquement de poissons ayant une forte activité thiaminase et donc déséquilibré. (Source [4](#) et [5](#)).

Il est donc important de maintenir une alimentation variée et équilibrée, notamment en abats, pour compenser les apports en thiaminase.

## En pratique

- On évitera les poissons carnivores qui concentrent dans leurs chairs les métaux lourds ainsi que les poissons aux grosses arêtes : lotte, thon, brème, anguille, raie, espadon, carpe, barbeau, silure ...
- On ne donnera aucun poisson entier du Pacifique. Ils peuvent être porteur d'un parasite, la douve qui, si elle est infectée elle même, libère une bactérie parasitant les tissus lymphatiques de l'intestin. Cette bactérie génère de la fièvre et des diarrhées parfois hémorragiques mortelles dans 90 % des cas.
- Voici une liste non exhaustive des poissons que l'on peut trouver sur le marché et qui conviennent à nos animaux :
  - Anchois
  - Bar

- Capelan
- Chinchard
- Colin (filets)
- Dorade
- Gardon
- Hareng
- Joel
- Lieu (filets)
- Maquereau
- Merlan
- Merlu (filets)
- Sar
- Sardine
- Sprat
- Tacaud
- Truite

## La fréquence

En donnant 1 ration de poissons par semaine, vous apportez à votre animal les acides gras essentiels dont il a besoin (notamment les omégas 3) tout en évitant un apport trop important de thiaminase.

Si vous répartissez la ration de poisson sur les repas de la semaine, vous la déduirez de la ration totale (le calculateur fait le calcul pour vous)

Si votre animal aime le poisson et que vous souhaitez en donner plus qu'une ration dans la semaine, assurez vous donc de lui donner ceux ayant une faible activité thiaminase. Toutefois gardez à l'esprit que la variété est la clé d'une alimentation équilibrée.

Si votre chien ne veut pas de poisson, l'huile de saumon sauvage ou de krill peut être un bon substitut. Néanmoins, l'huile de krill pose la question des ressources et de la conservation, car c'est un maillon essentiel dans la chaîne alimentaire marine. ([Source](#))

# La congélation

La chair des poissons sauvages peut parfois être infestée par des parasites tels que les [Anisakis](#). Ces parasites affectent le maquereau, le hareng et l'anguille.



Anisakis trouvé dans la chair de poisson acheté chez le poissonnier

Bien que l'acidité de l'estomac et la digestion rapide des carnivores permettent de tuer les parasites qui ne présentent que peu voir pas de risque chez un animal en bonne santé, les larves de ces parasites se fixent à la paroi stomacale ou intestinale et provoquent des troubles digestifs. Ils libèrent également des produits chimiques pouvant créer des [allergies](#). Ils peuvent amplifier une pathologie existante chez un animal au système immunitaire fragilisé.

Pour éviter cela, il suffit de congeler les poissons. Une congélation à  $-20^{\circ}$  durant 24 heures ([Source](#)) ou à  $-35^{\circ}$  pendant 15 heures est suffisante, cependant nos congélateurs ménagers ne congèlent pas instantanément les chairs du poisson. La congélation à cœur dépend donc de l'épaisseur du poisson, mais aussi du pouvoir de congélation de votre appareil. Pour vous assurer d'une congélation à cœur qui tuerait les parasites, je vous conseille donc de congeler vos poissons sauvages ou d'élevage, pendant au moins 7 jours avant de les donner à votre animal, pour respecter le principe de précaution.

NB : Les saumons et truites du Pacifique, ne doivent pas être consommés par vos chiens, car ils peuvent être infectés par une bactérie mortelle (cf article sur la

[maladie du saumon\)](#)

## **Mise en garde**

La congélation ne permet pas de tuer toutes les bactéries. Certaines sont « inactivées » par le grand froid et se « réactivent » à la décongélation. Seule une cuisson à 60 ° permet la destruction des bactéries. Voilà pourquoi dans le cadre d'une alimentation crue, les poissons du Pacifique sont déconseillés.

Pour les chiens dépistés MDR1, vous ne donnerez pas de poisson d'élevage