

# Les fruits et légumes

## Fruits et légumes crus pour les chiens : pour ou contre ?

Si en France, Belgique et Suisse l'ajout des fruits et légumes crus mixés est acquis, le sujet est loin de faire l'unanimité dans la communauté des « rawers » d'Outre - Manche, d'Outre - Atlantique et d'Australie. Il fait même débat.

- Dans les pros “végétaux”, certains argumentent que dans la nature, les loups et autres carnivores sauvages mangent le contenu de l'estomac de leur proie, ce qui, comme nous l'avons vu dans l'article sur la panse verte, n'est pas exact.  
D'autres diront que les loups se nourrissent parfois de baies et fruits mûrs tombés au sol, ce qui est exact.
- Les anti “végétaux” eux répondront que si dans la nature les loups et autres carnivores sauvages mangent les baies et fruits mûrs tombés au sol, ils n'iront certainement pas s'amuser à déterrer des carottes. (\*)

La dentition des carnivores n'est pas faite pour broyer les végétaux, ses dents sont crénelées pour pouvoir broyer les os et la viande.

Leur système digestif ne contient pas de bactéries capable de digérer la cellulose. La salive du chien ne contient pas d'amylase (\*\*\*) capable d'hydrolyser (décomposer chimiquement) l'amidon contenu dans les féculents et le glycogène présent dans les fruits les légumes notamment les légumes racines.

Voilà la raison pour laquelle dans le régime Barf, les fruits et légumes sont mixés crus en purée : pour casser cette cellulose et libérer les nutriments pour les rendre plus assimilables.

Mais les chiens ont ils réellement besoins des mêmes nutriments que nous. Nous partons du postulat que si les fruits et légumes sont bons pour nous, ils le sont également pour nos chiens. Mais le carnivore lui n'en a pas un besoin vital.

En tous cas, à mon sens, ils ne sont pas mauvais quand on les donne en petites quantités. Et c'est ce qui est préconisé dans un régime Barf un peu « modifié » : 1 cuillère à soupe de purée de fruits et légumes crus par tranche de 10 kg de poids de l'animal.

Vous noterez que les personnes suivant le courant du Dr Billinghurst incluent les

fruits et légumes dans la ration à hauteur de 20 %, voire 40% pour certains, ce qui à mon sens est énorme dans le régime d'un carnivore, même si celui ci est opportuniste.

Un autre point qui fait débat chez les barfeurs (francophones en tous cas), c'est la proportion de fruits et légumes à mettre dans cette purée.

On trouve différentes recommandations :

- 1/3 de légumes racines, 1/3 de légumes feuillus, 1/3 de fruits
- 40 % de légumes feuillus, 40 % de légumes racines, 10 % de fruits

En fait j'ai envie de dire : peu importe !

Sachant qu'un chien n'a pas un besoin vital de fruits et légumes dans son alimentation de carnivore, peu importe que vous mettiez des carottes , des épinards et des fraises dans les bonnes ou mauvaises proportions; Et surtout si on reprend le fait que les légumes racines contiennent des glycogènes que le système digestif du chien ne sait pas assimiler.

Si les carnivores mangent les fruits mûrs tombés au sol ou les baies, je les vois mal se demander si ce qu'ils mangent contient la bonne proportion en légumes feuillus, racines ou en fruits.

Personnellement je fais en sorte de ne pas mettre trop de fruits pour éviter un apport de sucre trop important. Pour le [Dr Tobias](#), il faudrait donner les fruits à distance des repas de viande, soit 1 heure avant le repas soit 3 heures après. Les protéines se digérant moins vite, si on mélange fruits et protéines, les fruits risquent de fermenter et créer de l'alcool.

Pour vous aider à choisir les fruits et légumes crus que vous pouvez mettre dans votre purée, voici une liste non exhaustive :

### **Légumes feuillus**

- Céleri branche
- Choux : blanc, de Bruxelles, chinois, fleur, frisé, kale, pointu, rave, romanesco, rouge, vert : à donner en petites quantités car pouvant donner des gaz (le chou chinois n'en donne pas)
- Endive
- Épinards
- Fenouil
- Haricots verts : crus ou cuits
- Pissenlit

- Salade : laitue, romaine, mâche

### **Légumes fruits / fleurs**

- Brocoli : à donner en petites quantités car pouvant donner des gaz (légume fleur)
- Concombre
- Courges : butternut, citrouille, courge musquée, pâtisson potimarron ...
- Courgettes
- Poivrons : jaune, rouge (le meilleur) et vert

### **Légumes racines**

- Betterave : attention à sa haute teneur en sucre
- Carotte : attention à sa teneur en sucre
- Céleri rave
- Navet
- Panais
- Rutabaga
- Topinambour

### **Fruits**

- Ananas
- Banane
- Clémentine sans la peau
- Fraise
- Framboise
- Kiwi
- Mandarine sans la peau
- Mangue
- Melon
- Mûre
- Myrtille
- Orange sans la peau
- Pamplemousse sans la peau
- Pastèque
- Pêche
- Pomme

- Poire
- Prune

## Sources

- (\*) : <http://primalpooch.com/the-great-debate-do-dogs-need-fruits-and-vegetables/>
- (\*\*) : <http://www.vetopsy.fr/anatomie/dents/dentition-chien.php>
- (\*\*\*) : <http://fr.slideshare.net/vicky14381/saliv-composition>
- <http://www.tous-au-potager.fr/plante-biodynamique-famille/>
- <http://www.akc.org/content/health/articles/fruits-vegetables-dogs-can-and-cant-eat/>
- <http://pets.thenest.com/list-fruits-vegetables-dogs-can-eat-4883.html>
- <http://perfectlyrawsome.com/raw-feeding-classifications/raw-fruits-vegetables-feeding-guide/>
- [http://www.barfworld.com/html/barf\\_diet/barfdiet\\_specific.shtml](http://www.barfworld.com/html/barf_diet/barfdiet_specific.shtml)
- <https://honeysrealdogfood.com/the-diet-in-detail/>
- <http://www.onegreenplanet.org/animalsandnature/8-fruits-and-vegetables-to-keep-your-dog-happy-n-healthy/>