

BILAN NUTRITIONNEL & PLAN ALIMENTAIRE

R.

Chienne — Jack Russel

Bilan établi le 12 juin 2026

1. BILAN NUTRITIONNEL

Évaluation corporelle & diagnostic



8

- Côtes non palpables sans exercer une forte pression, sous une très épaisse couche adipeuse
- Importants dépôts adipeux en zone lombaire et à la base de la queue
- Taille absente
- Pas de creux abdominal

L'abdomen peut présenter une certaine distension trahissant la présence d'une masse adipeuse importante

NOTE D'ÉTAT CORPOREL	POIDS ACTUEL	POIDS DE FORME	OBJECTIF DE PERTE
8 / 9	8,1 kg	≈ 6,2 kg	- 2 kg (- 23 %)

Conclusion : Avec une note d'état corporel de **8/9**, R. présente un fort surpoids qui peut être qualifié d'obésité. Le poids de forme calculé à partir de cette note est de **6,2 kg**, celui-ci étant corroboré par le poids de R. à 2 ans (pesée le 30/09/2022 à 6 kg).

L'amaigrissement nécessaire est donc de **2 kg, soit 23 % de son poids actuel.**

Besoin énergétique et nutritionnel

Besoin calorique total	Dont alimentation	Dont friandises	RPC cible
300 kcal/j	275 kcal/j	25 kcal/j	≥ 86 g/Mcal

Le besoin calorique calculé tient compte de la stérilisation de R. (-20 % sur les besoins de base) et de son mode de vie sédentaire. Il est évalué à **275 kcal/j**.

Le RPC (Ratio Protéino-Calorique qui mesure la quantité de protéines apportée pour 1000 kcal) devra être au moins à **86 g/Mcal** pour préserver la masse musculaire pour une alimentation de maintien de poids.

Analyse de la ration actuelle

APPORTS CALORIQUES

Aliment	Quantité/j	Densité calorique	Apport/j
Pâtée XXX	150 g	85 kcal/100 g	127 kcal
Croquettes YYY	70 g	368 kcal/100 g	257 kcal
Sous-total ration principale			384 kcal
Friandises (moyenne quotidienne, hors oreilles de cochon)	—	—	+ 45 kcal
Omelette de 3 œufs avec un peu de beurre	¼ de l'omelette	—	+ 63 kcal

Déséquilibre calorique constaté — rapportée sur la semaine, R. absorbe au minimum 3 200 kcal alors que son besoin est de 2 120 kcal maximum.

ÉVALUATION QUALITATIVE

Pâtée XXX

La marque

XXX c'est avant tout du marketing sophistiqué et un storytelling bien ficelé. Sur le fond, aucune compétence nutritionnelle clairement énoncée. Forte probabilité d'utilisation de recettes de fournisseurs sans analyses pour valider la réalité nutritionnelle sur les étiquettes qui sont par ailleurs incomplètes. Une demande a été faite à la marque pour obtenir le product book mais ils ont répondu ne pas être en mesure de l'envoyer alors qu'ils annoncent faire des analyses. Une marque qui semble donc privilégier le marketing à la technicité nutritionnelle.

La pâtée (sans céréales)

- Recette simple, pas de liste à rallonge.
- En termes d'apport protéique (RPC : 106 g/Mcal), et de densité calorique, les valeurs sont cohérentes pour un chien stérilisé, mais un peu trop élevé pour un chien qui doit maigrir.
- Une grosse interrogation demeure sur la qualité et la digestibilité des protéines avec des taux de phosphore et calcium élevés (doute sur l'utilisation de carcasses).

Conclusion

Dans le contexte actuel (troubles digestifs + perte de poids), il sera préférable de passer à une pâtée moins calorique, enrichie en fibres, si possible en prébiotiques et en oméga 3, et dont on maîtrisera la qualité en termes d'apports nutritionnels.

Croquettes YYY

La marque

YYY se présente comme une marque familiale mais elle appartient en réalité au géant industriel Diamond Pet Foods (USA). Elle figure dans le top 3 des marques citées par la FDA (agence américaine des produits alimentaires) dans son enquête sur la cardiomyopathie dilatée d'origine nutritionnelle (légumineuses). Plusieurs class actions visent la marque. Un rappel mondial pour contamination à la Salmonelle a eu lieu en 2012, et plusieurs procédures judiciaires ont révélé des traces de métaux lourds en contradiction avec les allégations marketing de « pureté sauvage ». Aucune compétence identifiée en nutrition.

Les croquettes

- Liste d'ingrédients à rallonge avec une forte proportion de glucides.
- Apport en protéines (RPC) : 68 g/Mcal, proche du minimum attendu de 52 g/Mcal. Le taux de protéines à 25 % est probablement augmenté par l'apport de protéines végétales.
- Taux de phosphore élevé à 1,22 % MS proche du maximum. Avec un rapport protéines/phosphore (RPP) de 22,72, très forte suspicion de recours massif à des farines de poisson riches en arêtes plutôt qu'en chair.

Conclusion

Croquettes de mauvaise qualité, trop riches en énergie, une marque à écarter absolument.

2. PLAN ALIMENTAIRE PERSONNALISÉ

À mettre en place après check-up vétérinaire. R. va devoir être mise au régime pour perdre 2 kg. Afin de l'accompagner au mieux sur cette période d'amaigrissement, il est impératif d'orienter son alimentation vers une alimentation spécifique diététique avec tous les critères de confiance en termes d'apports nutritionnels. Une recherche parmi les gammes vétérinaires a donc été privilégiée, et compte-tenu des habitudes de R. et pour respecter les souhaits de son gardien, une alimentation mixte est conservée.

À noter : pour un petit chien, la taille des croquettes n'est pas un problème.

CRITÈRES DE SÉLECTION (NON EXHAUSTIFS)

- Densité calorique : < 320 kcal/100 g pour les croquettes ; < 80 kcal/100 g pour la pâtée.
- Apport en protéines : RPC ≥ 90 g/Mcal.
- Présence de fibres (satiété et microbiote), si possible de prébiotiques (microbiote) et d'oméga 3 (participation à la réduction de l'inflammation liée au surpoids).

Option 1 — PRO PLAN Veterinary Diets (Purina)

Purina est l'un des trois leaders mondiaux du petfood, disposant de son propre centre de recherche. Ses gammes vétérinaires sont issues d'années de R&D et bénéficient d'analyses internes très sérieuses.

Produit	Format	Densité cal.	RPC	Quantité/j	Kcal/j
PRO PLAN Vet. OM Obesity Mousse	Boîte 400 g	57 kcal/100 g	158 g/Mcal	200 g (½ boîte)	114 kcal
PRO PLAN Vet. OM St/Ox Small & Mini (< 10 kg)	Paquet 1,3 kg	299 kcal/100 g	104 g/Mcal	54 g	161 kcal
Total					275 kcal

Budget mensuel estimé : 15 boîtes × ~3,50 € ≈ 50 € + croquettes (sachet 1,3 kg à ~20 €, durée 24 j) ≈ 25 €/mois. Total : environ 75 €/mois (budget alimentaire actuel estimé à 78 €/mois).

Disponible facilement sur internet, achat des boîtes en lots possible.

Option 2 — SPECIFIC Weight Reduction · Dechra Veterinary Products

Dechra est un groupe pharmaceutique vétérinaire reconnu avec des formulations innovantes. Sa gamme SPECIFIC se distingue par un enrichissement en oméga 3 (anti-inflammatoire), en psyllium (super plante pour le microbiote et la satiété) — particulièrement adaptée aux chiens avec des antécédents digestifs. **C'est clairement l'option privilégiée.**

Produit	Format	Densité cal.	RPC	Quantité/j	Kcal/j
SPECIFIC CRW-1 Weight Reduction (pâtée, porc)	Boîte 300 g	66 kcal/100 g	108 g/Mcal	150 g (½ boîte)	99 kcal
SPECIFIC CRD-1 Weight Reduction (croquettes, poisson)	Sachet 1,6 kg	274 kcal/100 g	110 g/Mcal	64 g	176 kcal
Total					275 kcal

Budget mensuel estimé : 15 boîtes × ~3,33 € ≈ 50 € + croquettes (sachet 1,6 kg à 18,49 €, durée 25 j) ≈ 22 €/mois. Total : environ 72 €/mois (budget alimentaire actuel estimé à 78 €/mois).

Disponible sur plusieurs sites (lien vers XXX.com, à titre informatif).

Plan de transition alimentaire

La transition est particulièrement importante d'autant que R. présente déjà une fragilité digestive. La nouvelle alimentation est beaucoup plus riche en fibres et le microbiote (la flore intestinale) de R. n'y est pas habitué.

Rythme préconisé : 25 % de nouvel aliment pendant 3 jours, 50 % pendant 3 jours, 75 % pendant 3 jours, puis 100 % de la nouvelle alimentation à J10.

TABLE DE TRANSITION — OPTION PRO PLAN

Période	Pâtée E&C	Pâtée Pro Plan (boîte 400 g)	Anc. croquettes	Croquettes Pro Plan
J1 à J3	110 g (¾ boîte)	50 g en 2 prises (≈ 1,5 c. à soupe × 2)	50 g	15 g
J4 à J6	75 g (½ boîte)	100 g	35 g	25 g
J7 à J9	40 g	150 g	15 g	40 g
À partir de J10	—	200 g (½ boîte)	—	54 g

TABLE DE TRANSITION — OPTION SPECIFIC

Période	Pâtée E&C	Pâtée Specific (boîte 300 g)	Anc. croquettes	Croquettes Specific	Kcal
J1 à J3	110 g	40 g en 2 prises (≈ 1 grosse c. à soupe × 2)	50 g	15 g	345
J4 à J6	75 g	75 g	35 g	30 g	324
J7 à J9	40 g	110 g	15 g	50 g	299
À partir de J10	—	150 g (½ boîte)	—	64 g	274

CONSEILS PRATIQUES

- Maintenir 3 repas par jour, les croquettes doivent impérativement être pesées.
- Les 3 premiers jours, bien diviser la nouvelle pâtée en deux prises (midi et soir). Idéalement peser, mais on peut utiliser la cuillère à soupe comme repère. Ensuite il faudra peser pour les J4 à J9 sinon c'est trop approximatif.
- Observer les selles : si elles sont plus volumineuses, pas d'inquiétude, c'est normal avec des aliments riches en fibres. Des selles un peu liquides indiquent en revanche qu'il faut prolonger la phase de transition en cours jusqu'à avoir une bonne consistance.

Suivi du poids

La période de régime durera environ **5 mois**. Une perte de poids normale se situe entre **1 % et 2 % du poids corporel par semaine, soit 80 à 150 g**.

Protocole de pesage

- Peser R. idéalement chaque semaine, surtout en début de programme, sur la même balance et si possible au même moment de la journée.
- Consigner le poids dans le fichier de suivi partagé (courbe de suivi de poids).

Phase de plateau (s'il n'y a plus de perte de poids) : elle impliquera un réajustement de la ration, que nous effectuerons ensemble lors d'un point de suivi.

Compléments alimentaires conseillés

Soutien du microbiote —XXXX (notamment pour les souches particulières qu'il contient ayant montré un effet positif sur le métabolisme)

Le microbiote intestinal (micro-organismes vivant dans le tube digestif) joue un rôle bien au-delà de la digestion : il participe au fonctionnement immunitaire et à la régulation du métabolisme. Compte-tenu des troubles digestifs chroniques de R. et de l'augmentation significative de l'apport en fibres, un soutien probiotique pendant la transition et tout au long de la phase d'amaigrissement est fortement recommandé.

XXXX en gélules (10 milliards), 2 gélules par jour pendant 2 semaines, puis 1 gélule par jour pendant 6 semaines, en deux prises. Ouvrir la gélule et répartir le contenu sur la pâtée ou les croquettes.

Gestion des friandises

Maximum 25 kcal/jour (soit 10 % de l'apport calorique journalier prévu).

FRIANDISES ACTUELLES

Friandise	Densité calorique	Par unité	Décision
Oreilles de cochon	463 kcal/100 g	≈ 185 kcal (40 g)	À abandonner
FIDO FunTastix Bacon & Fromage (Purina)	300 kcal/100 g	≈ 30 kcal	1 bâtonnet autorisé
Brit Chicken Meaty Jerky	324 kcal/100 g	≈ 45 kcal/morceau	À couper ?
Friandises Carnilove Lamb Cranberries	336 kcal/100 g	Bouchée de 2 g ≈ 7 kcal	3 par jour max

RESTES DE TABLE

- Salade de quinoa : à arrêter (apport calorique incertain).
- Croûtes de fromage : très grasses. À limiter au maximum, environ 30 kcal pour une croûte de la taille de l'ongle. Si vous craquez : une fois par semaine maximum, sans autre friandise ce jour-là.
- Omelette (vendredi-dimanche) : la portion actuelle (¼ d'une omelette de 3 œufs, soit +/- 63 kcal) dépasse le budget friandises. Réduire à la moitié ou au tiers ; si vous donnez la moitié, aucune autre friandise n'est possible ce jour-là.

Ne pas réduire la ration principale pour « faire de la place » à l'omelette !

SUGGESTIONS D'ALIMENTS COMPLÉMENTAIRES AVEC « OBJECTIF PARTICULIER »

Sprats séchés (notamment si option Pro Plan qui manque d'oméga 3)

Petits poissons appétents et intéressants pour leur richesse en oméga 3 (EPA/DHA), toujours un plus pour leur participation au soutien des articulations et à la baisse du terrain inflammatoire lié au surpoids.

Suggestion : 2 sprats séchés par jour (+/- 12 kcal, +/- 210 mg EPA/DHA soit 34 mg/kg/j). Disponibles notamment surXXX.com

Hygiène dentaire

Un brossage pour qu'il soit efficace doit être journalier. Peu d'entre nous sommes suffisamment motivés pour cela. Les produits dentaires ont donc toute leur place dans la prévention de la maladie parodontale. Les produits sont à choisir impérativement parmi la liste des produits dont l'efficacité est prouvée « label VOHC » si vous ne souhaitez pas dépenser votre argent inutilement. <https://vohc.org/accepted-products/>

Recommandations à tester, R. aimera peut-être !

Compter 1 unité/jour dans le budget friandises (≈ 25 kcal).

- Greenies format Teenie
- Dentastix Light petits chiens de Pedigree

 **Astuce :** couper la barre en deux et bien enfoncer une moitié dans un Kong rouge, occupation mentale garantie !

En complément, une poudre de type Plaque Off de Proden à saupoudrer sur l'alimentation peut être intéressante.

Plein d'autres snacks et friandises sont bien sûr possibles, seule règle : **ne pas donner plus que 25 kcal/j.** Donc, il faut regarder l'apport calorique. S'il n'est pas indiqué sur le paquet : prendre une base de 400 kcal/100 g, évaluer le poids de la friandise et faire le calcul.

Prochaine étape

L'étape préalable obligatoire : le feu vert médical du vétérinaire de R.

Pour un chien de petit gabarit, entreprendre un programme de perte de poids de près de 2 kg, ce qui représente plus de 23 % de sa masse corporelle actuelle est une excellente décision pour sa santé et sa longévité. Physiologiquement, une restriction calorique va intensément solliciter son métabolisme pour déstocker les graisses.

Par rigueur professionnelle et pour la sécurité absolue de R., une consultation auprès de votre vétérinaire en amont est indispensable, pour un bilan sanguin de routine. Ce contrôle préventif est une étape clé qui permet de vérifier deux points fondamentaux :

- Écarter un frein hormonal : s'assurer que sa glande thyroïde fonctionne parfaitement. Si le métabolisme tourne au ralenti à cause d'un problème hormonal, le rationnement seul ne pourra pas fonctionner.
- Confirmer que les reins et le foie, entre autres, sont parfaitement aptes à recevoir sa nouvelle alimentation de régime, qui sera volontairement plus riche en protéines de haute qualité pour protéger ses muscles.

Vous pouvez tout à fait présenter ce bilan à votre vétérinaire comme base de consultation.

Considérez cette démarche comme un « check-up de sécurité » indispensable. Elle nous garantit que nous allons faire retrouver son poids de forme à R. en toute sécurité.