

22



## *Comment faire si mon animal à pris du poids ?*

Cet hiver et surtout après les fêtes ou toute la famille à bien profité, vous vous rendez compte que votre compagnon à quatre pattes à pris du poids ! Pas de panique, la majorité des animaux de compagnie ont tendance à devenir plus sédentaires et à être moins actifs pendant l'hiver, ce qui peut conduire à une prise de poids en plus des gourmandises donner sous la table par vos convives.

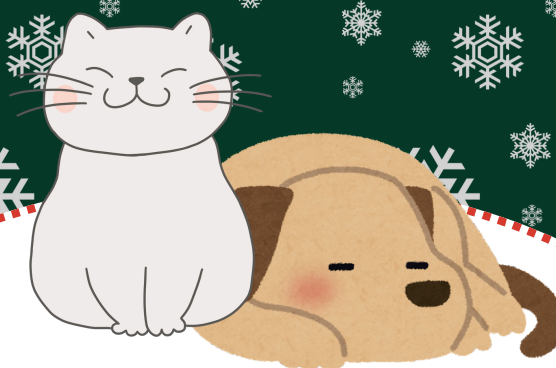
Pour maintenir votre animal en bonne santé et à un poids sain, il est important de surveiller son poids régulièrement et d'adapter son régime alimentaire si nécessaire. Si votre animal est moins actif, vous pouvez réduire légèrement ses portions pour éviter une prise de poids excessive. À l'inverse, si votre compagnon passe beaucoup de temps dehors ou semble avoir un plus grand appétit, vous pouvez ajuster sa diète en augmentant légèrement ses rations.

## *Mon animal a-t-il atteint l'obésité ?*

La première étape, pas des moindres, est la prise de conscience de l'obésité de son chien. Cette maladie chronique inflammatoire est réversible. Une fois la maladie identifiée, il faut la prendre en charge. C'est le début d'une longue aventure où vous serez le principal acteur.

L'obésité résulte d'une balance énergétique positive : l'animal consomme plus d'énergie que ce qu'il en dépense.

*Manger oui, mais bien !*



Il est indispensable que votre vétérinaire évalue les besoins énergétiques de votre animal, c'est-à-dire quelle quantité de calories votre compagnon doit manger par jour pour couvrir ses besoins. Ils dépendent de son âge, de son sexe, de sa race, de sa morphologie mais aussi de son mode de vie, du fait qu'il soit stérilisé ou non et de la présence de certaines maladies. Ce besoin peut être réduit à son minimum. Attention cependant aux besoins nutritionnels essentiels comme le besoin en protéines et en acides gras essentiels qui doivent être couverts. Une réduction de la quantité d'aliment habituel n'est jamais la solution et une alimentation adaptée à ses nouveaux besoins est indispensable.

Par ailleurs, avez-vous pensé aussi à réduire ce qu'il mange entre les repas ? La friandise du matin et la récompense du soir sont des sources de calories non négligeables. Les bâtons pour dents sont eux aussi de faux amis. Il n'est pas question de les supprimer mais de diminuer leur quantité en veillant à proposer à votre animal des friandises nutritionnellement équilibrées.

Mais la prise en charge ne s'arrête pas là ! Inverser la balance énergétique c'est aussi augmenter les dépenses. Comment faire ? Pour dépenser de l'énergie, votre animal doit bouger plus. Toutes les occasions sont bonnes, même les plus simples : pensez à ces petits réflexes de la vie quotidienne comme préférer les escaliers à l'ascenseur, vous accompagner au marché ou à l'école des enfants. Vous avez des enfants ? Stimulez votre chien ou votre chat par un jeu de balle, un frisbee et faites-lui profiter des balades familiales. Vous êtes sportifs ? C'est le moment de partager avec votre chien les sorties en vélo, course à pied. C'est les vacances ? Sorties et randonnées sont là aussi de bonnes occasions de faire bouger votre chien. Bouger plus, manger moins, ça fonctionne aussi pour votre chien. Concernant le chat, s'il ne sort pas ou très peu, mettez des jouets à disposition dans la maison et consacrer lui du temps pour le stimuler et le faire se dépenser.