



## Exercice et perte de poids chez le chat

### Augmenter l'exercice chez le chat:

- Mettez un pompon au bout d'une corde et attachez celle-ci à votre ceinture lors de vos déplacements dans la maison.
- Trouvez des endroits stratégiques, à différentes hauteurs et dans différentes pièces de la maison, pour la disposition des bols (nourriture et eau). Mettez une petite quantité de nourriture dans chacun des bols lors des repas ou alternez chaque jour le bol dans lequel vous mettez la nourriture. L'instinct de chasseur et l'exercice sont ainsi développés !
- Gardez une petite quantité de croquettes, soustraite de sa portion quotidienne, et lui en lancer lorsque vous regardez la télévision, par exemple.
- Vous pouvez jouer avec un pointeur laser uniquement si vous terminez le jeu en pointant le faisceau lumineux sur un jouet réel appartenant au chat, ou encore sur sa nourriture.
- Utilisez un bol «stimulo» pour nourrir l'animal (ex :Pipolino, boule, Aïkou). Solution maison : Mettez la nourriture dans un bac à glaçons, une boîte de carton ou une bouteille d'eau. Il doit alors travailler afin de se nourrir.
- Essayez de trouver quel genre de chasseur est votre chat. Préfère-t-il les oiseaux ou les souris?
- Enseignez de simples tours à votre animal (ex: assis, couché, donne la patte,..). Attention au nombre de gâteries. Donnez des gâteries faibles en calories coupées en petits morceaux. Vous pouvez également lui offrir ses croquettes, que vous déduirez de son apport quotidien.

### Autres informations pertinentes:

- Les chats obèses doivent perdre le surplus de poids très lentement au fil des semaines (0.5% à 1% par semaine). Des problèmes de santé graves peuvent survenir si la perte de poids est trop rapide.
- Un engagement de 90 jours minimum est nécessaire pour débiter efficacement un nouveau régime alimentaire avec votre animal. C'est le temps que prend une nouvelle habitude à s'installer.
- L'obésité est la maladie la plus fréquente chez les animaux: 58% des chats en souffrent.
- Chez un animal obèse, l'hormone (la leptine) entraînant l'effet de satiété (ne plus avoir faim) n'est pas captée par le récepteur responsable. L'animal a donc toujours l'*impression* d'avoir faim, mais est réellement rassasié.
- Augmenter la consommation d'eau aide à brûler les calories, donc à maigrir. C'est pour cette raison que l'introduction de la conserve dans un régime est fortement recommandée.
- Nourrir les animaux en groupe entraîne un effet de compétition; les animaux mangent donc plus. Il est recommandé de nourrir les animaux séparément.
- Le zucchini gelé est une excellente gâterie puisqu'il est très faible en calories. Les chats l'adorent.
- Les chats préfèrent se nourrir en plusieurs petits repas par jour (8 à 12) car, dans la nature, un chat qui chasse va manger environ 10 souris quotidiennement. C'est pour cette raison qu'il est

conseillé d'offrir plusieurs repas par jour, sans toutefois dépasser la quantité de nourriture permise.

- Il est important de prendre 3 mesures à différents endroits sur l'animal (cou, thorax et dernière côte). S'il n'y a pas de changement au niveau de la valeur du poids sur la balance, il y en aura probablement sur le tour de taille de l'animal. Ceci s'explique par le fait que la masse grasseuse est tranquillement transformée en masse musculaire.
- Offrir de la nourriture spécialisée pour la perte de poids (prise en clinique vétérinaire) est essentiel dans un programme d'amaigrissement sécuritaire pour l'animal. Le taux de protéines étant plus élevé dans ces diètes, cela permet de transformer la masse grasseuse en masse musculaire.
- Un surpoids de 3 livres chez un chat équivaut à un surpoids de 45 livres chez un humain d'environ 120 livres.
- Ne pas caresser l'animal au moment de servir les repas. Il ne doit pas associer les caresses à la nourriture. Les animaux qui quémandent peuvent rechercher de l'affection et non de la nourriture.
- Ne pas prendre l'habitude de nourrir les animaux en se levant, ils peuvent réveiller les propriétaires par la suite pour manger.
- La stérilisation affecte tout le métabolisme de l'animal. Diminuer la quantité de nourriture de 25 à 30% de la ration quotidienne peut grandement aider dans le maintien d'un poids santé suite à la stérilisation.
- Voici 4 points pouvant aider l'animal dans sa perte de poids :
  - Calculer la quantité de nourriture par jour et ne pas la dépasser.
  - Donner une nourriture appropriée pour la perte de poids. Il n'est pas conseillé de diminuer la quantité de nourriture, surtout s'il s'agit de nourriture non-vétérinaire, car on pourrait créer une carence. En plus, la masse musculaire serait diminuée et non la masse grasseuse, ce qui n'est pas conseillé.
  - Faire de l'exercice.
  - Diminuer le nombre de gâteries par jour. Ne pas donner plus de 10% de l'apport calorique quotidien en gâteries.
- Les conserves sont plus faibles en calories et plus riches en eau que la nourriture sèche et aident à faire maigrir plus rapidement.
- Dans les maisons où il y a plusieurs chats la nourriture Purina OM est sécuritaire, car elle peut être donnée en maintien.