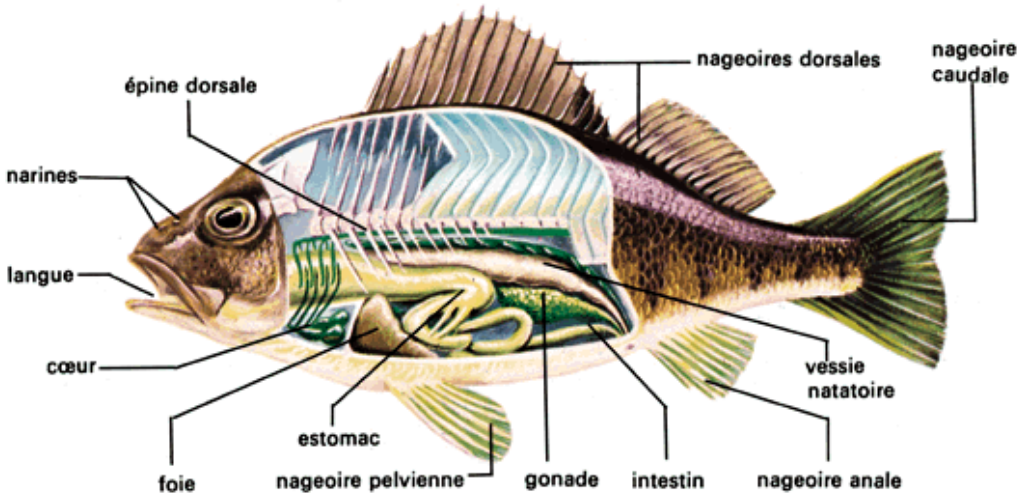
Le poisson et les acides gras



Crédit image : atelierpeche

Sources d'acides gras essentiels dont les oméga 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 Oméga.

Les acides gras

Ils font partie des lipides et se divisent en deux catégories : saturés et insaturés

- 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. On liste parmi eux l'acide butyrique, palmitique, arachidique, capylique …
- Les acides gras insaturés. Ils se divisent en trois catégories
  – monoinsaturés : ils ont une double liaison. On les trouve dans les poissons et certaines huiles végétales. On liste parmi eux l'acide palmitoléique, oléique, érucique, nervonique …
  – polyinsaturés : ils ont une ou plusieurs doubles liaisons
  – trans : ils contiennent une double liaison carbone en configuration *trans*. Ils sont naturels (trans vaccénique) ou artificiels (élaïdique) produits par

hydrogénation lors de procédés industriels 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

Les oméga 3 et 6

- **AL** (acide linoléique) oméga6
- **AA** (acide arachidonique) oméga 6
- **ALA (**acide alpha linolénique) oméga 3
- **DHA** (acide docosahexaénoique) oméga 3
- **EPA** (acide éicosapentaénoïque) oméga 3

Les chiens et chats peuvent fabriquer l'EPA et le DHA à partir de l'ALA
Le chien au contraire du chat peut fabriquer l'AA à partir de l'AL
L'AL, l'AA et l'ALA sont des acides gras inter convertibles, ce qui veut dire que l'organisme du chien peut s'accommoder de la présence d'un seul des trois.

Les oméga-3 contribuent à réduire l'inflammation dans l'organisme de votre animal, alors que les oméga-6 augmentent l'inflammation. Avec l'élevage conventionnel, la viande produite est plus riche en omégas 6 (notamment le poulet, le canard et le porc) et nos animaux consomment alors plus d'oméga-6 dans leur alimentation. Cela crée un déséquilibre qui peut entraîner des problèmes de santé tels que :

- Allergies
- Arthrite
- Maladies inflammatoires de l'intestin
- Maladies cardiaques
- Diabète
- Maladie du foie
- Maladie rénale
- Cancer

Les acides gras oméga-3 soutiennent également le système immunitaire et les fonctions cognitives de votre animal. Ils sont également bons pour la santé du cœur, de la peau, du poil et des articulations.

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 fréquence

En donnant une ration de poissons par semaine, vous apportez à votre animal les acides gras essentiels dont il a besoin (notamment les oméga 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 krill ou le phytoplancton peuvent 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) tout comme le phytoplancton

Une autre alternative est de nourrir exclusivement avec des produits bio dont l'équilibre entre omégas 6 et omégas 3 est bien meilleur.

La congélation

La chair des poissons sauvages peut parfois être infestée par des parasites tels que les Anisakis.

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 ° durant 24 heures (Source) ou à -35 ° 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 sept jours avant de les donner à votre animal, pour respecter le principe de précaution.

NB : il apparaît que les truites et saumons du Pacifique ne présentent pas de risque s’ils sont congelés suffisamment longtemps (entre 2 à 3 semaines) à -20° (cf article sur la maladie du saumon)

Mise en garde
Pour les chiens dépistés MDR1, vous éviterez le poisson d’élevage, à cause de la présence d’antibiotiques

Plus d'infos

Oméga 3 pour le chien

EPA et DHA

Brochure compo nutri poisson