



Les graisses

Pas toujours mauvaises!

Les graisses (lipides pour les experts de l'équipe *husse*) sont des composants alimentaires organiques dont le rôle est essentiellement énergétique : elles apportent un peu plus de 9 kcal/gramme (2,25 fois plus que des glucides et des protéines). L'énergie produite par ces nutriments est stockée par l'organisme sous forme de tissus adipeux, pour une utilisation à long terme. Associés à des glucides ou des protéines, les lipides ont aussi un rôle fonctionnel majeur dans la transmission des informations, dans le transport de certaines vitamines et dans l'apport d'acides gras essentiels.

Les lipides sont de longues chaînes d'acides gras attachées à un élément appelé glycérol qui sert de trépied. C'est pourquoi vous entendrez parfois parler de triglycérides.

Ces lipides peuvent venir de sources animales (beurre, saindoux, suif, poissons, oeufs) ou végétales (tournesol, arachides, palme, colza...).

LES ACIDES GRAS

Les acides gras sont des chaînes de carbone, plus ou moins longues. Les liaisons entre les carbones sont plus ou moins fortes.

Lorsqu'un acide gras ne comprend que des simples liaisons, il est dit saturé. Ce type d'acides gras produisent de l'énergie lorsqu'ils sont brûlés (= oxydés) par l'organisme, dans les muscles, le foie, etc. Selon la longueur de la chaîne, l'énergie est disponible plus ou moins rapidement.

Lorsqu'un acide gras comporte une ou plusieurs doubles liaisons, il est dit insaturé ou poly insaturé. Il est plus sensible à l'oxydation : les graisses qui le contiennent sont plus sujettes au rancissement. Ces acides gras ont aussi des rôles structuraux (membranes des cellules, lipoprotéines du sang).

Parmi eux, certains ne peuvent pas être fabriqués par l'organisme : on parle d'acides gras indispensables ou essentiels. Les plus célèbres sont ceux des séries oméga 3 et oméga 6.

Les acides gras oméga 3 ont des dénominations compliquées : acide linoléique, d'où dérivent 2 autres l'acide eicosapentanoïque (EPA) et l'acide docosahexanoïque (DHA). Ils proviennent essentiellement des huiles de poisson et de lin.

Ils ont un rôle anti-inflammatoire au niveau de la peau, des reins, de l'intestin et des articulations. En favorisant l'oxygénation des cellules, ils améliorent les performances des chiens sportifs et le fonctionnement du cerveau des sujets âgés. Certaines études tendent montrer que le DHA facilite les apprentissages des jeunes en diminuant l'émotivité.

Les acides gras oméga 6 ont des noms un peu plus simples : l'acide linoléique d'où dérive l'acide gamma-linoléique (GLA) et l'acide arachidonique (indispensable chez le chat seulement qui ne peut le synthétiser). Les deux premiers acides sont d'origine végétale (bourrache, tournesol, maïs, pépin de raisin), le troisième vient des graisses animales. Tous favorisent la santé de la peau, la qualité du pelage (brillance, souplesse) et la reproduction. Ces acides sont particulièrement intéressants pour les vieux animaux, les maladies du foie, de la thyroïde et du diabète.

Ces 2 séries principales d'acides gras doivent être présents dans un rapport oméga 6/oméga 3 allant de 5 à 10. C'est tout l'art des techniciens de *husse* d'équilibrer les bonnes sources pour obtenir le ratio voulu : 6 à 8 pour l'ensemble de la gamme!

LES LIPIDES

Ils sont toujours très digestibles (entre 92 et 97%), qu'ils soient d'origine animale ou végétale (sauf l'huile de noix de coco). S'ils ne sont pas oxydés (=rancés), ils améliorent aussi sensiblement l'appétence. Ils contribuent enfin à la sensation de satiété en ralentissant la vidange de l'estomac.

Chaque lipide est composé de différentes proportions d'acides gras saturés et poly-insaturés. Celui qui contient une plus grande proportion d'acides gras insaturés et/ou à chaîne longue est solide à température ambiante : ce sont les graisses. Le lipide qui, à l'inverse, comporte plutôt des acides courts et/ou saturés sera liquide : on parle d'huile.

Toute l'expertise de *Russe* réside dans la sélection soigneuse des sources de lipides pour le parfait équilibre entre les différents types d'acides gras.

Après la vidange de l'estomac, les lipides sont cassés en acides gras et glycérol, au niveau de l'intestin grêle grâce aux enzymes du pancréas et aux sels biliaires (fabriqués par le foie et stockés dans la vésicule). En émulsionnant les lipides en multiples globules, ces sels permettent de réduire leur taille à un niveau microscopique pour faciliter l'action des enzymes. A partir des acides gras et du glycérol produit, les cellules intestinales re-synthétisent leurs propres triglycérides et les libèrent alors dans la lymphe sous la forme de micro globules (chylomicrons). Les acides gras à chaîne courte peuvent, eux, passer directement dans le sang où ils sont associés à la sérum-albumine. Le foie leur attache alors d'autres protéines pour fabriquer des lipoprotéines (bon ou mauvais cholestérol), véritables formes circulantes des « graisses » plus ou moins chargées en acides gras.

Au global, le chien et le chat tolèrent très bien des niveaux élevés de lipides. Contrairement aux idées reçues, les affections du foie ne nécessitent pas de restriction (sauf diarrhée grasse, rance et jaune boueuse !...). La vigilance n'est par conséquent de mise qu'en cas de maladies du pancréas ou bien en cas d'obésité.

Attention à un jeun prolongé chez le chat (refus obstiné ou stress par exemple), car l'organisme se fournit lui-même ses acides gras à partir de ses réserves et le foie ne peut pas encaisser tout le travail : il se surcharge et finit par se bloquer. C'est une urgence vétérinaire !

Les experts nutritionnistes de *Russe*, par leur connaissance précise des besoins des animaux de compagnie et par la combinaison optimale de sources lipidiques animales et végétales de haute qualité, élaborent avec soin et rigueur des recettes qui équilibrent parfaitement les différents acides gras. Les formes essentielles doivent être apportées à raison de : 0,05-0,1% d'acide arachidonique et 0,5% d'acide linoléique chez le chat, et 1% d'acide linoléique chez le chien. A l'âge adulte, 25 à 50% de l'énergie peut venir des lipides, ce qui peut correspondre de 8 % à 22% de la matière sèche. Afin de préserver les qualités nutritionnelles de ces graisses, tous les industriels n'ont pas d'autres choix que protéger les graisses et huiles incorporées dans les recettes par des anti-oxydants naturels.

Vous pouvez compter sur vos conseillers *Russe* pour choisir l'aliment le plus adapté à la situation de votre compagnon, pour une vie longue et heureuse avec lui ! La croissance, la lactation et les efforts physiques importants (chasse, traîneau...) nécessitent des apports supérieurs à 15% (comme *Optimal Energy*). Certains états comme l'obésité, requièrent par contre une restriction calorique. Sur un animal vieillissant, les dépenses énergétiques diminuent de 20% par la sédentarité : il convient alors de choisir un aliment moins concentré (comme *Russe light*) afin de prévenir toute surcharge pondérale.

Derrière le % de matières grasses indiqué sur les étiquettes, s'ajoutent un grand nombre d'informations qualitatives dans la liste des ingrédients (en particulier sur les sources d'acides gras essentiels : graines de lin, graisses animales, etc.).

Dans tous les cas, faites confiance à *Russe* pour gérer au mieux les équilibres nutritionnels de ses recettes pour un maximum de bien être et de santé de votre ami félin ou canin !