



Prendre soin d'un chat en **surpoids**

Petit guide pour t'accompagner
dans la perte de poids de ton chat.

Caats



**Environ 44 % des chats
qui consultent un
vétérinaire sont
considérés comme
gravement en surpoids
ou obèses.**

Sommaire

LE MOT DE LA TEAM

01. 5 CLÉS DE LA NUTRITION FÉLINE

02. CAUSES DU SURPOIDS

03. CONSÉQUENCES

04. BIEN NOURRIR SON CHAT

Le mot de la **team**

Si tu reçois ce guide, c'est parce que tu as indiqué, sur le profil de ton chat, qu'il avait quelques kilos en trop.

Bien que ça puisse paraître mignon de voir son matou avec un petit bidon, **il faut y prêter attention**, car sur le **long terme**, ça peut devenir **problématique pour sa santé**.

L'objectif est de t'**aider à mieux comprendre** le comportement alimentaire de ton chat, pour savoir comment l'**aider à rester en bonne santé** grâce à une alimentation adaptée.

Bien évidemment, **aucune culpabilisation** ici, on sait que tu aimes ta bouboule de poils plus que tout ! 😊

La team Caats

01

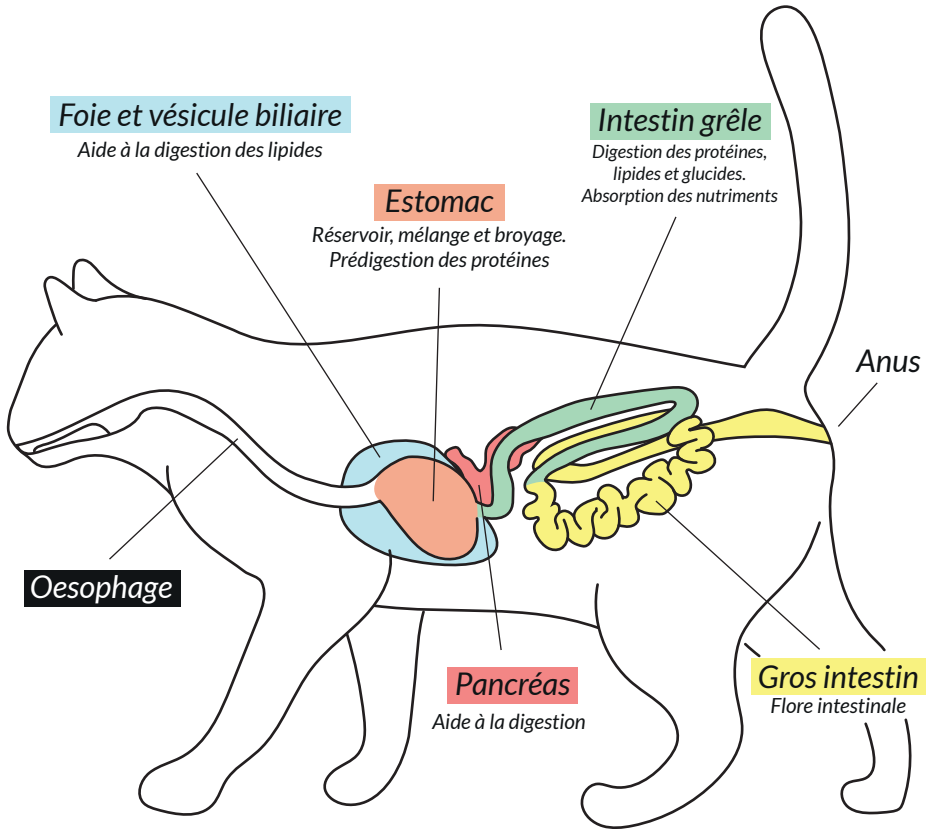


5 clés de la **nutrition** féline

Système digestif du chat

Les 5 clés de la nutrition féline

Système digestif du chat :



Info poilue (pour briller en société)

L'estomac du chat a une petite capacité d'environ 300 à 400 mL maximum à l'âge adulte. En comparaison, le volume de celui du chien serait entre 1 et 2 L.



1

Des carnivores stricts

L'alimentation de ton chat devrait être principalement à base de produits carnés, car les graisses et protéines animales lui apportent les acides aminés essentiels et l'énergie nécessaire, à sa bonne santé.

2

Des pros du grignotage

En raison de la petite taille de leur estomac, les chats ne peuvent pas stocker beaucoup de nourriture. C'est pourquoi ils peuvent faire jusqu'à 20 petits repas par jour en milieu naturel ! Le grignotage est donc une nécessité pour eux.

3

De petits buveurs

De par ses origines désertiques, le chat ne ressent pas toujours le besoin de boire de manière pro-active. À l'état sauvage, il s'hydrate à travers ses proies. Domestiqué, c'est surtout grâce à la nourriture humide qu'il a une hydratation optimale.

4

Un organisme peu adapté aux glucides

Les chats produisent peu d'enzymes nécessaires à la décomposition des glucides. En conséquence, leur organisme peut vite arriver à saturation, ce qui risque de provoquer des diarrhées en cas d'excès. De plus, trop de glucides pourront finir par être stocké sous forme de graisse, entraînant des risques de surpoids à long terme.

5

Des besoins nutritionnels qui évoluent

Un chaton aura besoin de plus de calories et de nutriments pour se développer, tandis qu'un chat adulte nécessitera une alimentation équilibrée pour maintenir son poids idéal. Enfin, un chat senior requiert des protéines pour maintenir sa masse musculaire, et un taux de phosphore très bas pour protéger son système rénal.

02



Les **causes** du surpoids

Une alimentation inadaptée

Des causes comportementales

Des causes physiologiques

Une **alimentation** inadaptée



Pas assez de protéines animales

Si la composition des croquettes de ton chat n'est pas suffisamment équilibrée — notamment en étant pauvres en protéines animales, trop grasses ou trop riches en protéines végétales — il peut prendre du poids sans pour autant satisfaire ses besoins en acides aminés essentiels.



Trop de glucides

Dans certaines croquettes ou pâtées, la quantité de protéines animales est parfois diminuée et carrément remplacée par des céréales ou d'autres sources de glucides (même dans les produits sans céréales).



Croquettes only

Même si elles sont pratiques et plus économiques que la pâtée, les croquettes sont moins rassasiantes et plus caloriques ! Surtout si elles ne sont pas composées d'ingrédients de qualité (trop de céréales, pas assez de protéines animales...). Résultat : Ton félin pourrait manger plus que nécessaire et donc prendre des kilos en trop !

Des causes comportementales

Le stress

Malgré ce que l'on pourrait croire, les chats sont des animaux très routiniers, qui peuvent être stressés par des changements soudains (même petit) dans leur environnement, comme : un déménagement, l'arrivée d'un bébé ou d'un nouvel animal, la modification de leur routine alimentaire... Ce stress peut entre autres affecter son comportement alimentaire.

12 signes de stress chez le chat



- | | |
|-------------------------------------|--|
| 1 Agressivité accrue | 7 Vomissement ou diarrhée |
| 2 Isolement | 8 Infections urinaires |
| 3 Hypervigilance | 9 Mâchonnement d'objets non alimentaires |
| 4 Changements dans l'appétit | 10 Miaulements répétés |
| 5 Recherche excessive de nourriture | 11 Hyperactivité |
| 6 Excès ou manque de toilettage | 12 Sommeil excessif |

Si tu observes plusieurs de ces signes chez ton chat, essaie d'en identifier la cause. Souviens-toi que même ce qui peut te sembler être un détail peut le perturber.

Résoudre la source de son stress sera indispensable pour accompagner ton chat dans sa perte de poids. N'hésite pas à faire appel à nous si tu as un doute.

À savoir



L'emplacement de la gamelle peut être une source de stress pour ton félin. Si elle est placée dans un lieu de passage ou contre un mur, il peut se sentir vulnérable, car il est contraint de tourner le dos à la pièce. Les chats, par instinct, ont besoin de surveiller leur environnement pendant qu'ils mangent. **Pour réduire ce stress**, choisis un **endroit calme et sécurisant** pour sa gamelle, légèrement éloigné des murs et si possible, **séparé de son bol d'eau**. Assure-toi aussi que ce soit dans une pièce différente de celle où se trouve sa litière.

L'ennui

Si ton matou n'est pas assez stimulé, il pourrait se réfugier dans la nourriture. Comme pour le stress, reconnaître si ton chat s'ennuie est important pour pouvoir pérenniser sa perte de poids.

10 signes d'ennui chez le chat



- | | |
|--|--|
| 1 Griffades excessives | 6 Excès ou manque de toilettage |
| 2 Mâchonnement d'objets non alimentaires | 7 Comportements répétitifs |
| 3 Attaques des mollets, pieds | 8 Miaulements répétés |
| 4 Vocalisation excessive | 9 Isolement ou recherche constante d'attention |
| 5 Recherche excessive de nourriture | 10 Fixer des choses de manière prolongée |

Si tu reconnais plusieurs de ces signes chez ton félin, nous te conseillons lui créer un environnement plus stimulant pour lui. Pour cela, tu peux **enrichir son espace de vie en créant de la verticalité**, avec un arbre à chat près d'une fenêtre ou des étagères murales. Propose-lui de **nouveaux jouets** (sans te ruiner non plus) et essaie de les alterner. Prends le **temps de jouer avec lui chaque jour**, même s'il ne semble pas trop intéressé. Il est important d'avoir des interactions avec lui ! Enfin, s'il a accès à l'extérieur, laisse-le explorer à sa guise.

Un manque d'activité physique

Eh oui, si ton matou ne bouge pas assez son popotin, il ne va pas dépenser beaucoup d'énergie ! Cela pourrait entraîner un déséquilibre entre les calories qu'il consomme et celles qu'il brûle.

Alors, prends le temps de jouer avec lui et de le faire courir, ou au moins marcher un peu.

Des causes physiologiques

La stérilisation

Cette opération provoque une **diminution des niveaux d'hormones** sexuelles (les œstrogènes et la testostérone), ce qui peut entraîner un **ralentissement du métabolisme**. Ton moustachu brûle donc moins de calories au repos, et ses **besoins énergétiques diminuent**. Sauf que la stérilisation et les changements hormonaux peuvent aussi **provoquer une augmentation de l'appétit** !

Restreindre son grignotage

Pour **respecter le rythme naturel** de ton félin, il faut lui laisser de la **nourriture à disposition**, tout en respectant les portions journalières recommandées. Si ton matou n'a **pas la possibilité de grignoter** quand il en a besoin, cela **peut le stresser**, car il vivra dans la **peur constante de manquer de nourriture** ! Et cette peur pourrait conduire à des **problèmes de boulimie**.

Si ton chat est en bonne santé, que son environnement est adapté, qu'il a une alimentation équilibrée et que tu adoptes les bons gestes, il saura normalement se réguler naturellement.

03



Les impacts du surpoids

Des conséquences à long terme

Le problème avec le surpoids, c'est que les conséquences ne sont pas toujours immédiates, ou pas directement visibles.

Minou continue de faire la java dans le salon à 3h du matin, de se contorsionner pour faire sa toilette, de courir derrière son laser favori... Bref, il vit pleinement sa vie de Miaoujesté et nous, notre vie de serviteur dévoué.

Pourtant, **si ton chat, en plus d'être en surpoids, est senior**, il peut faire face à **des problèmes d'articulation**, l'excédent de poids exerçant une pression supplémentaire, ce qui peut conduire à l'arthrite et à d'autres troubles musculo-squelettiques.

Mais le plus gros problème du surpoids, c'est qu'à long terme, il peut conduire à de l'obésité et donc à **des problèmes de santé plus graves** comme le **diabète sucré**, des problèmes **cardiaques**, ou encore des problèmes **urinaires**. Des complications de santé qui, au final, pourront réduire son espérance de vie. Rien de réjouissant pour ton chat et toi.

C'est pour ça que chez Caats, on s'occupe de la santé de ton matou à travers une alimentation équilibrée afin que tu puisses pleinement vivre d'amour et de pâtée fraîche le plus longtemps possible avec lui.



**Les chats en surpoids
seraient 7 fois plus
susceptibles de développer
des problèmes de peau et
4 fois plus susceptibles de
souffrir de problèmes
urinaires.**

04



Bien nourrir son chat

Le régime : la fausse bonne idée

Étape 1 : un menu adapté

Étape 2 : de bonnes habitudes

Étape 3 : le suivi

Le régime : **la fausse bonne** **idée**

Pour résoudre un problème de surpoids ou d'obésité, **on pourrait croire que la solution serait de mettre ton chat au régime** et de réduire les portions de sa gamelle.

En réalité, diminuer drastiquement les quantités du jour au lendemain pourrait être **frustrant** pour ton félin, mais surtout **dangereux** pour sa santé.

Pour aider Minou à retrouver son poids idéal, il faut surtout **comprendre ses besoins énergétiques** et lui donner une **alimentation adaptée**, pour **éviter les carences** ou la **sur-alimentation**. L'important sera donc de réduire son apport calorique, en maintenant sa masse musculaire grâce à des protéines maigres, et en renforçant sa sensation de satiété avec un apport en fibres.

La perte des kilos en trop ne se fera donc pas du jour au lendemain. C'est un processus qu'il faudra suivre sur **plusieurs mois**. Mais pas de panique, **nous sommes là pour vous accompagner** toi et ta boule de poils.

Étape 1 : un menu adapté

Déterminer le poids idéal

Pas besoin de prendre ta calculette ! Tu as déjà fait une grosse partie du travail en répondant à notre formulaire ! Grâce à tes réponses et à la formule du **poids idéal**, on a pu estimer celui de ta boule de poils. Tu peux le retrouver sur **ton espace client**, au niveau du **profil de ton chat**.

Les bonnes quantités

Grâce à tes réponses à notre formulaire, nous avons calculé les besoins énergétiques de ton chat correspondant à son poids idéal. **La ration journalière indiquée dans son menu est donc adaptée au poids que ton félin doit atteindre.** Cependant, comme mentionné précédemment, **l'objectif n'est pas de le mettre au régime.** Si tu remarques que les quantités recommandées ne suffisent pas et que **ton chat a encore faim**, tu peux temporairement **augmenter sa ration**, puis la réduire progressivement jusqu'à atteindre celles que nous recommandons.

Une recette de croquettes allégées

Nos **croquettes pour chats en surpoids** sont formulées pour fournir une **nutrition complète** tout en **limitant l'apport en calories**. Leur **teneur élevée en fibres favorise la satiété** tout en leur fournissant les nutriments essentiels nécessaires à leur bonne santé. La **limitation des glucides simples** permet d'éviter les **pics de glycémie**. Les **protéines de haute qualité** qu'elles contiennent **préservent la masse musculaire** durant la perte de poids. L'ajout de **vitamine C** permet de **stimuler le métabolisme** de ton chat, pour une meilleure absorption des nutriments.

L'importance de la bi-nutrition

Ajouter de la pâtée à l'alimentation de ton chat en surpoids est un **point essentiel** pour lui assurer une **perte de poids efficace et pérenne**.

Étant **plus rassasiant** et **moins calorique** que la nourriture sèche, elle permet de réduire naturellement les quantités de nourriture consommées, contribuant ainsi à une **meilleure régulation du poids**.

De plus, la nourriture humide **aidera ton chat à s'hydrater**. Comme nos matous sont des buveurs occasionnels, ils peuvent être plus **vulnérables à la déshydratation**. La pâtée leur permet de répondre plus facilement à leurs besoins en eau. **Un chat nourri avec de la pâtée couvrira mieux ses besoins hydriques qu'un chat exclusivement nourri aux croquettes !**

Si ton chat n'est pas fan de la pâtée, **voici quelques astuces pour lui faire accepter**.

4 astuces pour lui faire apprécier la pâtée



- 1 **Familiarise son odorat** avec ce nouvel aliment en plaçant un peu de pâtée près de sa gamelle habituelle pendant quelque temps.
- 2 **Sers-là à température ambiante** ou légèrement réchauffée pour en augmenter l'attrait.
- 3 **Saupoudre quelques croquettes** sur la pâtée pour l'inciter à y goûter.
- 4 **Explore nos différents saveurs et textures** de pâtée pour découvrir sa préférence.

Enfin, **sois patient** : chaque chat est unique, et **certains pourraient avoir besoin de plus de temps** pour accepter cette alimentation.

“

**54 % des propriétaires
de chiens et de chats
admettent donner de
la nourriture à leurs
animaux chaque fois
qu'ils en réclament.**

Étape 2 : de bonnes habitudes

Respecter la transition alimentaire

Même si d'apparence les pâtées et les croquettes peuvent se ressembler, leur composition, leur goût, et leur odeur varient en fonction des marques. Et ces détails ne passent pas inaperçus auprès de ton chat.

Un **changement d'alimentation soudain** pourrait **perturber les habitudes de sa Miaoujesté**, mais surtout provoquer des **troubles digestifs**. Il faut donc laisser à la **flore intestinale** de ton chat le temps de **s'adapter progressivement** à une nouvelle alimentation.

Idéalement, la **transition alimentaire** se fait sur une période de **7 à 15 jours** (ou plus pour certains chats) durant laquelle tu devras mélanger progressivement l'ancienne nourriture avec la nouvelle. Tu pourras trouver **tous les détails, dans le menu et le guide de démarrage qui se trouvent dans ton kit d'essai**.

À noter

Certains chats peuvent prendre un peu de poids les premières semaines qui suivent une transition alimentaire. Rien d'anormal, il faudra simplement veiller à ce que le poids se régule après.

Non, ton chat ne veut pas toujours à manger

Souvent, nous **interprétons les miaulements** comme une **demande de nourriture**. Pourtant, ces appels ne sont pas forcément motivés par la faim, mais plutôt par un **désir d'attention**. Contrairement à la croyance populaire qui les décrit comme des animaux solitaires, de nombreux chats recherchent activement la compagnie et l'affection. Ils peuvent miauler, se frotter à nous ou nous suivre d'une pièce à l'autre, espérant un moment d'interaction. **Il est important de garder cela en tête pour accompagner ton moustachu dans sa perte de poids.**

Une fois la transition alimentaire terminée, voici comment donner à ton félin ses portions Caats :

Les croquettes à disposition

Le matin, tu peux verser la quantité que nous t'avons recommandée dans sa gamelle de croquettes.

Il faudra **vérifier que sa gamelle ne se vide pas avant le lendemain matin**. Il est important de **laisser de la nourriture à disposition** pour que ton moustachu puisse grignoter dès qu'il en ressent le besoin.

Le rituel de la pâtée

Tu peux lui donner sa quantité journalière **en une seule fois ou la répartir en plusieurs portions** à différents moments de la journée : une première portion le matin avant de partir, une deuxième en fin de journée quand tu rentres et une dernière le soir avant de dormir par exemple.

Tu peux **fractionner plus** en fonction de ton emploi du temps et pour le stimuler encore plus, tu peux **varier les horaires**.

Privé de friandises ?

Plusieurs friandises peuvent être **utiles pour ton matou** ! Certains félins n'ont **pas pris l'habitude de mastiquer** suffisamment leurs croquettes, ce qui peut **provoquer des troubles digestifs** (ballonnements, vomissements...).

Pour **stimuler la mastication**, tu peux utiliser des **friandises à mâcher** comme de la **viande ou du poisson séchés**.

Si ton matou n'a pas de difficultés à mastiquer, tu peux éventuellement remplacer ses friandises par des **morceaux de légumes cuits** qui seront **moins caloriques**.

Si ton chat est trop **glouton** et mange toute sa ration en une fois

Il a peut-être développé un **trouble du comportement alimentaire** lié à son environnement, tu devras d'abord **résoudre ce problème** sinon, **il ne réussira pas à ajuster son comportement**, pour t'aider n'hésite pas à faire appel à un comportementaliste.

Ensuite, tu pourras l'aider à se réguler en **diminuant progressivement ses quantités journalières** jusqu'à atteindre celles recommandées dans son menu. **Voici quelques astuces pour faciliter une régulation naturelle chez lui :**

La gamelle ludique

Les chats aiment jouer avec leurs proies avant de les manger ! La gamelle ludique **stimulera son instinct de chasseur** et surtout, **il prendra plus de temps pour manger**.

Fractionner sa portion journalière de pâtée

En **simulant les habitudes naturelles** de chasse des chats, qui mangent plusieurs petites proies par jour, on **améliore leur comportement alimentaire**.

Enrichir sa pâtée

Ajoute des légumes cuits écrasés dans sa pâtée, comme des courgettes, des brocolis ou des carottes. Cela **favorisera la sensation de satiété**.

À la place des légumes, tu peux aussi **ajouter un peu de psyllium**. Ce sont des **fibres** qui vont également **augmenter la sensation de satiété**.

Créer un environnement stimulant

Pour qu'il puisse se **distraindre** et éviter de **manger par ennui**, **joue davantage** avec lui et laisse des **jouets à disposition** si tu t'absentes la journée. Tu peux aussi ajouter des hamacs ou des arbres à chats à côté des fenêtres pour permettre à son chat de se distraire en ton absence !

Étape 3 : le suivi

Il ne te reste plus qu'à **surveiller le poids de Minou** en le **pesant tous les mois**. Pour cela il te suffit de **te peser avec Minou dans les bras, puis sans lui** pour avoir une idée de son poids.

Ensuite, tu pourras te rendre dans ton espace client et renseigner dans le profil de ton chat son historique de poids. L'objectif est d'observer une **diminution progressive de son poids** au fil des mois ou de l'année, jusqu'à ce qu'il atteigne **son poids optimal**. Ce n'est pas une course, mais un marathon.

Pendant la perte de poids, prête attention aux éventuels changements chez ton chat, et essaie de lui fournir un environnement stable. **Si tu as le moindre doute ou des questions, notre team reste à ton écoute.**

“

Un chat devrait perdre en moyenne **0,5% de son poids par semaine**. La plupart des chats **atteindront leur poids idéal dans un délai de six à neuf mois**.

Nous espérons que ce guide t'a été utile et qu'il t'aura aidé à comprendre un peu mieux les problématiques et enjeux des chats en surpoids.

Oui, faire retrouver à ton chat son poids de forme, requiert du temps et de la patience, mais après tout, voir sa boule de poils heureuse et en meilleure forme, vaut bien ces quelques efforts !

En attendant, n'oublie pas que **nous sommes là pour te conseiller ou répondre à tes questions** à chaque étape.

La team Caats 🐾💖

Caats

