L’alimentation du chat stérilisé

Après la stérilisation de votre chat ou de votre chatte, son métabolisme se modifie et ses besoins alimentaires changent. Pour l’aider à garder un poids stable, il est indispensable de changer ses habitudes (et les vôtres !).

Selon une récente enquête, 3 chats sur 4 sont stérilisés en France. Cette intervention (castration chez le mâle et ovariectomie chez la femelle) se pratique généralement vers l’âge de 6 mois, parfois plus tôt, parfois plus tard. Elle présente de nombreux avantages au niveau du comportement et de la santé du chat : il est plus calme, plus affectueux, moins fugueur et bagarreur… Les phénomènes de marquage urinaire et de griffade sont diminués, l’odeur de l’urine est moins forte. Mais la stérilisation entraîne aussi quelques inconvénients : une prédisposition aux calculs rénaux et une tendance à l’embonpoint, qui n’est toutefois pas une fatalité : quelques mesures de bon sens prises dès l’intervention permettent de limiter les dégâts…

Première mesure : adapter son alimentation

Dès le lendemain de l’intervention, vous devez proposer à votre chat une alimentation adaptée, avec une teneur en matières grasses réduite, des protéines d’excellente qualité et un taux de fibres suffisant pour assurer le transit digestif. Un bon équilibre en vitamines et en minéraux est également nécessaire au maintien d’un système urinaire sain et de défenses immunitaires efficaces.

Vous pouvez bien sûr choisir une alimentation ménagère (vous cuisinez pour lui de la viande, des légumes, des féculents, auxquels vous ajoutez nécessairement un complément minéral et vitaminique adapté) ou une alimentation industrielle (croquettes ou pâtée).

Pour la ration ménagère, vous pouvez vous faire aider par votre vétérinaire dans le choix des matières premières et des quantités à distribuer.

Les rations industrielles sont plus faciles à utiliser. Il existe des formulations spéciales « chat castré », dont la qualité et la composition seront constantes. Attention à ne pas choisir un aliment bas de gamme, trop riche en énergie et trop appétent (ce qui inciterait le chat à manger en trop grande quantité), dont la composition peut varier et pour lesquels les teneurs en minéraux sont inconnues. Les aliments vendus en cabinet vétérinaire sont certes plus chers, mais parfaitement adaptés aux nouveaux besoins nutritionnels du chat castré.

Quel que soit votre choix, votre chat doit trouver dans son alimentation tous les nutriments nécessaires sous un volume suffisant pour qu’il ne soit pas affamé en permanence…

Pour les chats très gourmands, on peut proposer des légumes en plus de la ration de base, dans le but d’augmenter la satiété sans modifier l’apport calorique. Chaque chat a un légume préféré ; faites goûter à votre chat courgettes, haricots verts, courges, endives… Une petite astuce : débiter une courgette en petits dés, remplir un bac à glaçon avec ces dés, compléter avec de l’eau et congeler. Il suffit ensuite de sortir 1 ou 2 cubes et de les passer au four micro-ondes pour compléter la ration en fonction de l’appétit du chat.

Deuxième mesure : surveiller les quantités distribuées

La stérilisation change le comportement du chat : il devient moins actif et à tendance à dormir davantage. On estime généralement que ses besoins énergétiques diminuent de 20 à 30% après l’intervention, du fait de la diminution de l’activité physique, mais aussi des perturbations hormonales (comme les femmes au moment de la ménopause).

Les rations sont déterminées en fonction du poids (actuel ou souhaité) du chat et de son mode de vie (appartement, accès à un jardin…). De façon très générale, pour un chat de race européenne, une femelle doit peser 3 kg et un mâle 3,5 kg. Pour maintenir ce poids après stérilisation, il faut donner 50 g de croquettes de bonne qualité par jour ou 40 g de pâté de bonne qualité et 25 g de croquettes.

Il est indispensable de déterminer la ration nécessaire et de s’y tenir. N’hésitez pas à vérifier régulièrement qu’il n’y a pas de dérive : le demi-gobelet de croquettes du début a rapidement tendance à devenir un trois-quarts de gobelet, puis un gobelet plein ! Et entre la cuillère à soupe rase de riz et la cuillère à soupe pleine, il y a du simple au double…

Si cela est possible, la nourriture sera distribuée de façon fractionnée tout le long de la journée ; vous préparez la ration totale le matin et vous la proposez par petites quantités. Il existe des distributeurs de croquettes qui permettent cette distribution si vous êtes absent (ne laissez surtout pas à manger en libre-service pour que le chat « s’occupe » quand vous n’êtes pas là !). N’oubliez pas de laisser une gamelle d’eau fraîche en permanence.

Si votre chat a faim, il peut avoir tendance à voler de la nourriture : fermez la porte de la cuisine ou mettez hors de portée tout ce qui risque de le tenter.

Toutes les vocalises (miaulement, cris…) ne sont pas forcément des demandes de nourriture. Dans la plupart des cas, elles signifient juste que le chat a envie que l’on s’intéresse à lui (jeux, câlins…). Si vous remplissez la gamelle à chaque appel, vous favorisez les mauvaises habitudes de grignotage et encouragez les comportements agressifs en cas de refus.

Troisième mesure : maintenir une activité physique

Si votre chat n’a pas accès à un jardin (grimper aux arbres ou chasser les oiseaux sont d’excellents exercices), investissez dans un arbre à chat ou dans des jouets pour le faire courir, sauter, bouger.

Le fait de manger des proies pour les chats d'extérieur ne constitue pas un très grand écart au régime alimentaire : la dépense énergétique de la chasse compense la prise alimentaire, d'autant que le chat en régurgite souvent une partie.

Il existe des jouets très sophistiqués, comme les jeux creux remplis de croquettes que le chat doit faire bouger pour obtenir la nourriture (type Pipolino®), mais une simple boulette de papier peut le faire courir pendant des heures. L’essentiel est d’y consacrer un peu de temps tous les jours, par sessions de 5 minutes.

Quatrième mesure : surveiller son poids

Les 16 à 18 premières semaines sont les plus importantes après la stérilisation : les modifications hormonales font que la faim augmente alors que le besoin énergétique diminue. Ces semaines sont difficiles pour le chat qui a faim et pour le propriétaire qui ne doit pas céder aux demandes alimentaires du chat. Une fois ces semaines passées, sans augmentation de poids, le métabolisme du chat se « régule » naturellement et la pression alimentaire diminue. En revanche, si vous ne faites pas attention pendant ces premiers temps, les kilos pris seront très difficiles à perdre.

Ne vous fiez pas aux apparences et faites évaluer au moins une fois par an par votre vétérinaire (lors de la consultation vaccinale par exemple) le poids et la condition corporelle de votre chat. S'il maigrit ou grossit, il faudra revoir à la hausse ou à la baisse les quantités distribuées.

Sans que cela devienne une obsession, vous pouvez peser votre chat chez vous tous les mois. Si votre chat de 3 kg prend 500 g après la stérilisation, c'est comme si une personne de 60 kilos prenait 10 kg !

Certains vétérinaires planifient 2 ou 3 visites de contrôle du poids au cours des 6-12 premiers mois qui suivent la stérilisation afin d'identifier les chats « à risque » et de corriger rapidement une éventuelle prise de poids avant que le problème ne devienne trop important. Un chat « idéal » devrait avoir les côtes et la colonne vertébrale non visibles mais facilement palpables, une ceinture abdominale (taille) marquée et une faible quantité de graisses abdominales.