





**Donnons à nos chiens tout l'amour qu'ils méritent à travers de bonnes habitudes de vie, une nutrition de qualité et suffisamment d'exercice pour qu'ils puissent se dépenser. Ainsi, ils atteindront et garderont une excellente condition physique. Ce sont les fondements du programme **HEALTHY LOVE**\***.

\*HEALTHY LOVE = amour sain

# Introduction au programme

## HEALTHY LOVE

---

Tout comme nous, nos chiens peuvent également avoir une vie plus longue et en meilleure santé, si leur condition physique est bonne. Avec une alimentation adaptée et une activité physique suffisante, chaque chien peut maintenir un poids idéal.

Le programme **HEALTHY LOVE** est plus qu'un régime sûr et efficace pour la perte de poids. Il s'agit d'un style de vie. Il consiste à prendre les bonnes décisions et à rester actif.

Le programme **HEALTHY LOVE** vous aide à trouver le bon équilibre entre apport et consommation de calories. Il fournit également des conseils pratiques pour prendre de bonnes habitudes, comme donner des récompenses saines et favoriser l'activité physique au quotidien.

Le programme **HEALTHY LOVE** :

- permet de réduire le poids de votre chien
- offre de nombreux avantages en matière de santé
- améliore la qualité et l'espérance de vie



**UNE NOURRITURE  
SAINE**

+



**DE BONNES  
HABITUDES**

+



**DE L'EXERCICE  
PHYSIQUE**

=



# Avec le programme **HEALTHY LOVE** faites perdre du poids à votre chien

Nous vous félicitons d'avoir fait le premier pas pour aider votre chien à atteindre son poids idéal.

Pour commencer le programme, votre vétérinaire examinera votre chien et vous donnera des recommandations sur les changements à apporter. Il vous conseillera, par exemple, un régime développé sur la base d'études scientifiques et garantissant une perte de poids saine et efficace. Vous recevrez également un pack de démarrage contenant un journal de suivi et divers bons d'achat.



Le programme **HEALTHY LOVE** en bref :

1.



## ALLEZ CHEZ VOTRE VÉTÉRINAIRE

pour une première consultation au cours de laquelle vous recevrez votre pack de démarrage.

2.



## SUIVEZ LE MÊME PROGRAMME PENDANT 12 SEMAINES\*

durant lesquelles vous augmenterez l'exercice physique, surveillerez l'alimentation et noterez les progrès réalisés.

3.



## ÉVALUEZ LES PROGRÈS

avec votre vétérinaire. Définissez ensemble les étapes suivantes afin d'éviter une prise de poids ultérieure.

\*Durée moyenne du programme. Votre vétérinaire pourra vous dire si votre chien a besoin de plus de temps pour atteindre son poids idéal.

# Avec le programme **HEALTHY LOVE** rendez votre chien plus svelte

Faire perdre du poids à votre chien peut représenter un défi important, mais cela en vaut la peine, étant donné tous les avantages que cela offre pour sa santé.

Certains chiens sont davantage prédisposés au surpoids que d'autres. Ils ont alors besoin de plus d'attention pour garder la ligne et rester en bonne santé toute leur vie.

- **CHIENS CASTRÉS** : les changements hormonaux contribuent à la réduction du métabolisme. Les chiens castrés ont donc besoin de moins de calories que les autres, alors que leur appétit augmente.
- **RACES PRÉSENTANT DES RISQUES PLUS ÉLEVÉS** : par exemple, le Labrador et le Retriever.
- **ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉDUITE** : le niveau d'activité physique détermine la quantité de calories dont un chien a besoin. Un chien peu actif brûle moins de calories.
- **SURALIMENTATION** : certains chiens mangent absolument tout ce qu'ils trouvent. En cas de suralimentation ou d'excès de récompenses, par exemple lorsque le chien réclame de l'attention, ils peuvent vite se retrouver en surpoids.

La bonne nouvelle est qu'il existe une façon simple de lutter contre cela. Vous trouverez dans cette brochure et dans le journal de suivi des conseils utiles pour y parvenir.



## Le saviez-vous ?



- Les chiens ayant un poids idéal dès le plus jeune âge et tout au long de leur vie, vivent en meilleure santé et jusqu'à 2 ans de plus.
- Un chien ne doit pas perdre plus de **2 %** de son poids par semaine. Par exemple :
  - Un West Highland Terrier mâle de **10 kg** a besoin de 10 semaines pour atteindre son **poids idéal de 8 kg** (2 % de 10 kg = 200 g de perte de poids par semaine).
  - Un Labrador Retriever femelle de **40 kg** a besoin d'au moins **13 semaines** pour atteindre un **poids idéal de 30 kg** (2 % de 40 kg = 800 g de perte de poids par semaine).

# Donnez une alimentation adaptée, en quantité adéquate

Une prise de poids est presque toujours due à un apport excessif en calories, associé à un niveau insuffisant d'activité physique. Et comme pour les êtres humains, il est bien plus simple d'empêcher une prise de poids que d'en perdre après des excès.

Afin d'éviter tout apport excessif en calories, demandez à votre vétérinaire la quantité idéale de nourriture à donner à votre chien et respectez tant que possible ces indications. Vous éviterez ainsi toute prise de poids.

**Quantité de nourriture :** respectez les quantités quotidiennes de nourriture recommandées, sans encas supplémentaires. Idéalement, pesez chaque ration plutôt que d'utiliser un gobelet gradué pour une meilleure précision. Mettez toujours de l'eau fraîche en quantité suffisante à disposition de votre chien.

**Fréquence des repas :** répartissez la ration journalière sur 3 à 4 repas. Ainsi vous diminuez la probabilité que votre chien ait trop faim entre les repas.

## Une alimentation qui aide à garder la ligne :

- ♥ **UNE TENEUR RÉDUITE EN MATIÈRES GRASSES** réduit la teneur en calories de chaque repas.
- ♥ **UNE TENEUR ÉLEVÉE EN PROTÉINES** rassasie le chien plus durablement et aide à maintenir sa musculature.
- ♥ **DES GLUCIDES COMPLEXES ET UNE TENEUR EN FIBRES ADAPTÉE** permettent à votre chien de ne plus avoir faim entre ses repas.



## Le saviez-vous ?



- Si votre chien a appris un certain comportement, ne le récompensez pas à chaque fois qu'il le reproduit. Vous augmenterez ainsi sa satisfaction et sa joie par anticipation en cas de récompense.
- **45 %** des chiens et **40 %** des chats sont en situation de surpoids, voire obèses.

# Calculateur d'encas et de récompenses



UNE NOURRITURE  
SAINE

Les récompenses et les encas peuvent vite se cumuler et entraîner une prise de poids. Cependant, si vous compensez l'excédent de calories absorbées par une activité physique supplémentaire, votre chien devrait pouvoir garder un poids idéal. Utilisez le tableau suivant pour vous aider.

RÉCOMPENSE	APPORT ÉNERGÉTIQUE (kcal)	ACTIVITÉ QUOTIDIENNE (correspondante)
30g de fromage	170	7 km de marche en côte sur terrain difficile
50g de saucisse	150	7.5 km de marche en côte
1/2 paquet de chips	90	9 km de marche
1/2 tranche de pain blanc avec du beurre	80	8 km de marche
1/2 tranche de pain blanc sans beurre	40	20 minutes de marche au parc
1 biscuit aux céréales complètes	70	7 km de marche
30g d'agneau rôti	70	7 km de marche
28g de bœuf rôti maigre	50	1 heure de promenade et de marche
25g de jambon	40	20 minutes de marche au parc
20g de poulet	20	2 km de marche
1 carotte ou 1/4 de pomme	10	10 minutes de promenade

## ♥ Conseils importants pour des récompenses saines

- Optez pour des récompenses saines : de petits morceaux de viande maigre ou des morceaux de carotte. Réduisez la quantité de nourriture en conséquence pour que votre chien n'absorbe pas de calories en trop.
- Lorsque votre chien a appris un comportement souhaité, ne lui donnez pas systématiquement de récompense. Sa joie par anticipation et sa satisfaction s'en trouveront augmentées en cas de récompense.
- Créez une "boîte à récompenses" : à chaque fois que votre chien reçoit une récompense, placez une récompense similaire dans la boîte. Vous saurez ainsi précisément ce que vous aurez donné à votre chien et en quelle quantité.
- Utilisez des croquettes de sa ration quotidienne comme récompense.
- Essayez de lui lancer sa récompense : votre chien brûlera alors des calories en courant chercher sa friandise plutôt que de la prendre simplement dans vos mains.

# Faire du programme **HEALTHY LOVE** une habitude quotidienne



DE BONNES  
HABITUDES

Vous trouverez ici des solutions simples pour prendre de bonnes habitudes pouvant aider votre chien à garder la ligne tout au long de sa vie.

## ♥ **Contrôlez régulièrement le poids et la morphologie de votre animal**

Utilisez le score de condition corporelle sur cette page pour évaluer la condition physique actuelle de votre chien. Adaptez son alimentation et son activité physique pour l'aider à maintenir un poids idéal.

## ♥ **Montrez lui votre amour sainement**

Lorsque votre chien mendie, il ne réclame pas forcément de la nourriture. Pourquoi ne pas plutôt lui proposer un jeu ou une séance de toilette ?

## ♥ **Impliquez toute la famille**

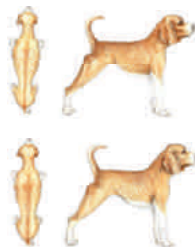
Un programme de perte de poids est toujours plus amusant et efficace si chacun apporte sa contribution. Encouragez tous les membres de votre famille à faire de l'exercice et à jouer avec votre chien au lieu de lui donner de la nourriture.

## ♥ **Les petites choses font toute la différence**

Les longues promenades sont formidables mais montrer votre amour à votre chien peut également se faire simplement en interrompant votre activité en cours durant cinq minutes pour lui accorder de l'attention.

## SCORE DE CONDITION CORPORELLE

### POIDS INSUFFISANT (niveaux 1, 2, 3)



1. Côtes, vertèbres lombaires, os du bassin et toutes saillies osseuses bien visibles de loin. Absence de graisse corporelle décelable. Fonte musculaire manifeste.
2. Côtes, vertèbres lombaires et os du bassin facilement visibles. Absence de graisse palpable. Certaines autres saillies osseuses bien visibles. Fonte musculaire minime.
3. Côtes facilement palpables et éventuellement visibles sans graisse palpable. Sommets des vertèbres lombaires visibles. Os du bassin tendant à être saillants. Taille et creux abdominal bien visibles.

### POIDS IDÉAL (niveaux 4, 5)



4. Côtes facilement palpables, avec une couverture graisseuse minime. Taille bien marquée, vue de dessus. Creux abdominal bien visible.
5. Côtes palpables sans couverture graisseuse excessive. Taille perceptible derrière les côtes, vue de dessus. Creux abdominal visible, vu de côté.

### SURPOIDS (niveaux 6, 7, 8, 9)



6. Côtes palpables avec un léger excédent de couverture graisseuse. Taille perceptible, vue de dessus, mais pas saillante. Creux abdominal apparent.
7. Côtes difficilement palpables, couverture graisseuse épaisse. Dépôts graisseux visibles en région lombaire et à la base de la queue. Taille absente ou difficilement visible. Creux abdominal éventuellement présent.
8. Côtes non palpables sous une épaisse couche de graisse, ou palpables uniquement en appliquant une pression importante. Épais dépôts graisseux en région lombaire et à la base de la queue. Absence de taille. Absence de creux abdominal. Présence éventuelle de distension abdominale.
9. Dépôts graisseux importants au niveau du thorax, de la colonne vertébrale et à la base de la queue. Absence de taille et de creux abdominal. Dépôts graisseux au niveau du cou et des membres. Distension abdominale évidente.



# Pour que votre chien reste actif et en bonne condition physique



DE L'EXERCICE  
PHYSIQUE

Le maintien d'une activité physique suffisante est important non seulement pour la santé de votre chien, mais également pour son bien-être. L'exercice physique stimule la production de sérotonine et d'endorphine dans le cerveau, qui contribuent au sentiment de satisfaction, de plaisir et réduisent le niveau de stress.

## L'exercice physique a de nombreux avantages :

- **Il permet de perdre du poids et de brûler des graisses.**
- **Il permet de développer la musculature.**  
Ce qui augmente le métabolisme de base permet de brûler des calories même au repos.
- **Il stimule le cerveau**, luttant ainsi contre l'ennui et les troubles comportementaux.
- **Il développe des possibilités de sociabilisation** avec d'autres chiens et d'autres personnes, satisfaisant ainsi les besoins de vie en société.



## ♥ Conseils importants pour une activité physique saine

- Soyez créatifs dans les jeux et les promenades. Une raquette de tennis permet par exemple de lancer la balle beaucoup plus loin et de faire en sorte que votre chien se dépense davantage.
- Variez la vitesse de vos promenades. Tantôt lente et tranquille, tantôt plus élevée. Essayez également de changer de rythme pendant vos promenades : 10 minutes de marche lente, puis 10 minutes de marche rapide ou de course. Il s'agit à la fois d'un effort psychologique et physique.
- Ne prenez pas le même chemin chaque jour, changez votre trajet et allez vous promener à différents endroits.
- Allez vous promener avec d'autres propriétaires de chiens. Courir avec d'autres chiens est non seulement amusant, mais permet également à votre chien de brûler davantage de calories.
- Fixez-vous un nouvel objectif chaque semaine. Essayez de marcher un peu plus vite ou un peu plus longtemps chaque jour. Veillez à augmenter progressivement l'intensité de votre activité physique pour votre chien comme pour vous !
- Attendez au moins une heure après le repas de votre chien pour aller vous promener. Attendez ensuite que votre chien se soit complètement remis de la promenade avant de le nourrir.

# L'amour c'est...



DE L'EXERCICE  
PHYSIQUE

Les chiens doivent être stimulés chaque jour, même les chiens âgés ou souffrant d'arthrose. Demandez conseil à votre vétérinaire, car l'exercice physique nécessaire dépend de l'âge et de la race de votre chien. Voici quelques idées pour commencer des activités ensemble.



...SE JETER  
À L'EAU

Profitez de la belle saison pour jouer au bord de l'eau ou même vous baigner avec votre compagnon. Il n'y a rien de mieux qu'être actif à deux.



...JOUER À  
RAPPORTER

Offrez à votre chien un autre type d'exercice en vous promenant à vélo à ses côtés. S'il déborde d'énergie, essayez d'augmenter votre rythme. Votre chien adorera courir rapidement pendant quelques instants.



... UNE  
PROMENADE  
À VÉLO EN  
FORÊT

Tout comme vous, votre chien s'ennuie si chaque jour ressemble au précédent. En apportant des changements à vos promenades, celles-ci restent un plaisir, même s'il s'agit seulement de découvrir un nouveau coin du parc que vous fréquentez régulièrement.



DE L'EXERCICE  
PHYSIQUE



Il ne doit pas être contraignant de maintenir votre chien en forme. Parfois, les choses les plus simples font toute la différence. Aidez votre chien à brûler ses calories en trop en le récompensant chaque jour avec ses jeux et jouets préférés.

**...DES SOINS  
QUOTIDIENS**

Une séance de toilettage est l'occasion idéale pour montrer sainement votre amour à votre chien. Accordez-lui chaque jour ce moment d'attention.

**...UNE NOUVELLE  
AVENTURE  
CHAQUE JOUR**

La promenade au parc est une bonne occasion de profiter de la nature avec votre chien et aussi un bon moyen pour rester en bonne santé et en bonne condition physique.

**... UNE BALADE  
DANS LA NATURE**

# Questions fréquentes

## Comment savoir si mon chien est en surpoids ?

- Demandez à votre vétérinaire quel est le poids idéal de votre chien et pesez régulièrement votre animal. Procédez également à une évaluation de son score de condition corporelle en veillant à ce qu'il se trouve au niveau 4 ou 5.
- Lorsque vous observez une prise de poids, réduisez la quantité de nourriture et augmentez le niveau d'activité physique. Demandez conseil à votre vétérinaire avant que la situation ne s'aggrave. Il est bien plus simple d'empêcher l'apparition d'une situation de surpoids que de la traiter une fois qu'elle est présente !

## Comment faire faire de l'exercice aux chiens âgés ou souffrant d'arthrose ?

- Optez avant tout pour un programme impliquant une faible charge, tel que la nage ou une promenade sur terrain plat.
- Jetez les jouets à rapporter un peu moins loin que lorsque votre chien était plus jeune et effectuez des lancers moins fréquents. Envisagez également de faire rouler la balle au lieu de la lancer.

## Pourquoi dois-je opter pour un régime spécial ? Ne puis-je pas me contenter de donner une quantité réduite d'alimentation normale à mon chien ?

- Dans le cadre d'un programme de réduction du poids, l'alimentation doit apporter moins de calories sans pour autant que sa teneur en vitamines, minéraux et nutriments essentiels soit réduite. Si vous donnez une quantité réduite d'alimentation normale à votre chien, celui-ci recevra alors moins de calories qu'avant (ce qui est positif), mais il recevra également moins de vitamines et d'autres nutriments (point négatif).



### Comment éviter que mon chien réclame à manger ?

- La mendicité est un comportement totalement acquis qui est presque indépendant de la sensation de faim de votre chien. Les chiens qui mendient durablement ont appris ce comportement de leurs maîtres. Si vous laissez votre chien manger dans votre assiette ou si vous partagez un biscuit avec lui, ne vous étonnez pas s'il vient vous voir à chaque fois que vous mangez : vous le lui avez, sans le vouloir, vous-même appris !

### J'ai deux chiens : l'un en surpoids, l'autre plus svelte. Comment faire pour que chacun ait un poids optimal ?

- La solution la plus simple est de les nourrir chacun dans des pièces différentes séparées par des portes fermées.
- Gardez à l'esprit que la perte de poids n'est pas uniquement liée à l'alimentation. La dépense énergétique est tout aussi importante. Veillez donc à ce que votre chien en situation de surpoids fasse beaucoup d'exercice physique. Il aura, par exemple, besoin de promenades plus longues qu'un chien svelte, au moins à court terme.

### Comment passer mon chien de son alimentation actuelle à une alimentation pauvre en calories ?

- Le changement de nourriture doit se faire progressivement sur cinq jours. Le premier jour, commencez à lui donner  $\frac{1}{5}$  de la nouvelle alimentation pour  $\frac{4}{5}$  de son ancienne alimentation. Augmentez progressivement la proportion de nouvelle alimentation jusqu'à ce que votre chien consomme uniquement celle-ci au bout de cinq jours. Veillez également à ce qu'il ait toujours de l'eau fraîche à sa disposition.



# Traitement du surpoids et prévention d'une nouvelle prise de poids

## Canine OM Obesity Management

Aliment diététique complet conçu pour la réduction pondérale et le maintien du poids idéal

HIGH PROTEIN



### Riche en protéines

Favorise la perte de graisse corporelle, tout en assurant le maintien de la musculature lors de la perte de poids.

LOW KCAL



### Pauvre en calories

Teneur réduite en matières grasses pour un apport réduit en calories.

GLUCOSE CONTROL



### Contrôle de la glycémie

Teneur élevée en fibres alimentaires pour stabiliser le taux de glycémie tout au long de la journée, réduire la sensation de faim et prolonger la sensation de satiété de votre chien.



**CROQUETTES  
ET ALIMENTATION HUMIDE**  
400 g    3 kg et 12 kg

## ÉTUDE DE CAS

Les études sur la réduction pondérale montrent qu'une teneur élevée en protéines protège la musculature et favorise la perte de masse grasseuse.

- Raleigh (photo) a perdu 35kg en seulement 16 mois grâce à son régime.
- Des études, menées par PURINA, ont démontré l'efficacité de la teneur plus élevée en protéines dans le

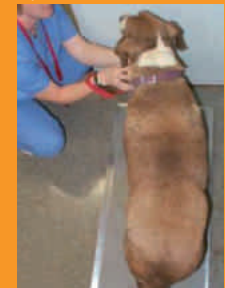
Canine OM Obesity Management.

- La diète favorise de façon prouvée la perte de masse grasseuse alors que la musculature est maintenue.
- Le taux de **29% de protéines de haute qualité** aide à maintenir un sentiment de satiété plus durable et réduit le risque d'une nouvelle prise de poids.

Avant



Après



## Canine JM Joint Mobility

Aliment diététique complet favorisant la bonne santé des articulations et du cartilage, ainsi que l'amélioration de la marche. Peut être utilisé dans le cadre d'un régime en vue d'une perte de poids.

### JOINT SUPPORT



#### Soutien articulaire

Les sources naturelles de glucosamine et de chondroïtine favorisent la bonne santé des articulations et contribuent à l'amélioration de la marche chez les chiens souffrant d'une mobilité articulaire réduite.

### OMEGA 3



#### Riche en acides gras oméga-3

Les acides gras oméga-3 aident à soulager les inflammations articulaires.

### ANTIOXYDANTS



#### Riche en antioxydants

Les vitamines E et C contribuent à la protection des articulations en réduisant la détérioration cellulaire due au stress oxydatif.



#### CROQUETTES

3 kg et 12 kg

## ALL SIZE LIGHT/ STERILISED avec OptiWeight™

Aliment complet pour chiens adultes en léger surpoids ou ayant tendance à l'embonpoint ou pour chiens castrés/stérilisés.



#### Teneur réduite en matières grasses et élevée en protéines

Favorise de manière avérée une perte de poids saine en maintenant la masse musculaire lors de la perte de poids et après la castration.



#### Aide à réduire la sensation de faim

Favorise la sensation de satiété grâce à une teneur élevée en protéines, à des glucides complexes et à une teneur adaptée en fibres.



#### Contribue à la bonne santé des articulations

Contient un mélange de nutriments essentiels, tels que des acides gras oméga-3, une teneur élevée en protéines et en glucosamine pour assurer la bonne santé des articulations.



#### CROQUETTES

3 kg et 12 kg

 PURINA®  
PROPLAN®

®Reg. Trademark of Société des Produits Nestlé S.A.



Your Pet, Our Passion.