



Lecture des étiquettes (2e partie) – Suppléments (suite)

Est-ce qu'il y a les bonnes choses et l'équilibre est-il bon ?

Lors de la lecture des étiquettes, il est important de prendre en compte tous les aspects de la composition nutritionnelle : exhaustivité, équilibre, forme et dosage. Vous pourrez ensuite comparer la composition aux besoins nutritionnels de votre cheval.

Exhaustivité

Le métabolisme est assez complexe et nécessite un large éventail de nutriments essentiels pour fonctionner de manière optimale. On ne peut pas se contenter de deux ou trois nutriments et espérer améliorer ses performances, sa récupération, sa santé et son métabolisme. Une quantité importante d'un nutriment ne compense pas les carences d'un autre. Si vous manquez de nourriture et que vous vous contentiez d'un gros sac de sel, vous ne survivriez pas longtemps.

Équilibre

L'équilibre entre les nutriments est tout aussi important. Certains nutriments sont nécessaires à l'absorption et Fonction d'autres nutriments. (Ces nutriments de soutien et de coopération sont appelés cofacteurs.) Un excès ou une carence d'un nutriment peut entraîner des carences ou des toxicités d'autres nutriments. Les déséquilibres peuvent donc nuire à la santé, aux performances et à la récupération. Au minimum, les déséquilibres dans un aliment ou un complément peuvent rendre un produit inefficace.

Par exemple, la vitamine C est nécessaire à l'absorption du fer intestinal. Sans vitamine C, le fer traverse directement l'intestin et est évacué dans les selles. La vitamine E, en revanche, a une interaction négative avec le fer. Elle se lie au fer et réduit son absorption, entraînant ainsi un gaspillage important. Ainsi, pour que les chevaux utilisent efficacement le fer alimentaire, celui-ci doit être administré avec de la vitamine C et sans vitamine E. L'équilibre en fer est également étroitement lié au zinc, au manganèse, au cobalt et au cuivre.

Ratios d'alimentation courants	
Capuchon	1-2:1
Zn:Mn	0,7-1:1
Zn:Cu	3-4:1
Fe:Cu	4:1

Il est reconnu que les vitamines B sont plus efficaces lorsqu'elles sont administrées en équilibre optimal. Elles agissent de concert dans de nombreuses voies métaboliques importantes pour la production d'énergie, la production de globules rouges, l'état du pelage et de la peau, le fonctionnement des cellules nerveuses et l'appétit. Administrer une dose plus élevée d'une vitamine B peut ne pas améliorer la santé ou les performances si l'ensemble des vitamines B n'est pas fourni en équilibre optimal.

Les acides aminés illustrent bien l'importance de l'équilibre nutritionnel. J'aborderai ce sujet plus en détail dans la partie 4 de « LIRE LES ÉTIQUETTES » : évaluation des aliments. En attendant, lisez l'article du Dr J. Stewart, publié sur notre blogue, consacré à la ligne de tête. Dans cet article, Jenny explique que l'équilibre en acides aminés d'un aliment est aussi important que la quantité de protéines. Un déséquilibre en acides aminés limite la quantité de protéines utilisables par le cheval pour la production de protéines et de cellules musculaires. De plus, les acides aminés gaspillés, qui ne peuvent être utilisés pour la synthèse protéique, sollicitent les reins, augmentent la température corporelle et le rythme cardiaque.

Biodisponibilité

La biodisponibilité désigne le degré d'absorption et d'utilisation des nutriments. Bien que cela soit en partie lié à la composition et à l'équilibre des nutriments d'un produit, ce terme s'applique le plus souvent à la forme sous laquelle chaque nutriment est fourni.

Certaines formes sont plus facilement absorbées et utilisées que d'autres. L'oligo-élément chrome, par exemple, existe sous plusieurs formes différentes. La forme de chrome présente dans un pare-chocs chromé de voiture est très peu digeste, tandis que la forme incorporée dans les levures est très facilement absorbée puis utilisée par les cellules.

Les minéraux, notamment le calcium, le magnésium, le fer, le cobalt, le cuivre, le zinc, le sélénium et le manganèse, peuvent être apportés sous diverses formes, chacune présentant une biodisponibilité différente. En général, les formes inorganiques des nutriments sont moins bien utilisées que les formes organiques, bien que ce ne soit pas toujours une règle fiable. L'oxyde de zinc est l'une des formes de zinc les plus biodisponibles, tandis que le chélate de zinc forme une grosse molécule qui reste relativement inerte. Dans la plupart des cas, cependant, les minéraux fournis sous forme de gluconates, de lactates et de complexes d'acides aminés ou de protéines sont bien utilisés.

Lors de la lecture des étiquettes, il est important de vérifier si la quantité indiquée est celle de l'ingrédient ou celle de la molécule active. Par exemple, Iron Bioplex (le fer est lié à des acides aminés ou à des protéines) ne contient qu'environ 10 % de fer. Si l'étiquette indique qu'un produit contient 400 mg de fer par dose, cela signifie qu'une dose contient environ 4 000 mg d'Iron Bioplex, soit 400 mg de fer très bien absorbé et utilisé. Si l'étiquette indique qu'un produit contient 400 mg d'Iron Bioplex par dose, il ne contient en réalité que 40 mg de fer. Lisez attentivement ces informations lorsque vous lisez les étiquettes et comparez les produits.

Voilà donc la partie 2 terminée !

Pour récapituler la lecture des étiquettes - Parties 1 et 2 sur les suppléments

PARTIE 1 - Si les étiquettes sont faciles à comprendre et que vous pouvez identifier d'un seul coup d'œil ce que vous donnez à votre cheval, le fabricant est probablement fier de sa formule et estime qu'elle résistera à un examen minutieux. Si vous devez effectuer trop de calculs pour déterminer ce que vous donnez, il y a de fortes chances que la formule ne soit pas optimale. Dans tous les cas, prenez le temps de faire les comptes et assurez-vous de comparer des produits comparables avant de choisir le produit le moins cher ou le plus beau du marché.

DE LA PARTIE 2 - Lors de la lecture des étiquettes, il est important de prendre en compte tous les aspects de la composition nutritionnelle, y compris l'équilibre, la forme et la dose, par rapport aux besoins nutritionnels de votre cheval.

Visitez notre chaîne YouTube, Pro-Dosa TV, pour plus d'informations !