

— • —
GUIDE PRATIQUE · ÉCOLE NATURO

Mon animal au naturel

10 gestes simples et sûrs pour prendre soin de votre chien ou de votre chat grâce à la naturopathie — alimentation, plantes, soins du quotidien, stress.

12 pages · Chien & Chat · 100 % concret

Ce que vous allez apprendre

La naturopathie animale ne « soigne » pas à la place du vétérinaire. Elle agit en amont et en accompagnement : une alimentation adaptée à l'espèce, des plantes bien choisies, un environnement apaisant et une observation fine de votre animal. C'est exactement ce que ce guide vous transmet, sans jargon et sans promesse miracle.

1. Les 4 principes de la naturopathie animale	p. 3
2. Alimentation : la fondation (chien ≠ chat)	p. 4
3. Aliments toxiques : la liste à afficher sur le frigo	p. 5
4. Les plantes sûres et utiles, espèce par espèce	p. 6
5. Plantes & huiles essentielles dangereuses	p. 7
6. Soins naturels du quotidien : peau, pelage, digestion	p. 8
7. Stress et comportement : apaiser sans médicament	p. 9
8. La grille d'observation de votre animal	p. 10
9. Les 7 erreurs à éviter + quand foncer chez le vétérinaire	p. 11
10. Pour aller plus loin	p. 12

À lire absolument

En France, seul un vétérinaire est habilité à diagnostiquer, prescrire et traiter un animal malade. Les conseils de ce guide concernent des animaux **en bonne santé**, en prévention ou en confort. Si votre animal est malade, suit un traitement ou présente un symptôme inhabituel : vétérinaire d'abord, naturopathie ensuite — jamais l'inverse.

Guide rédigé par l'équipe pédagogique de l'École Naturo (École de Naturopathie & Sophrologie), organisme certifié Qualiopi. Version 2026. Sources principales : centres antipoison vétérinaires français (CAPAE-Ouest, CNITV), littérature de phytothérapie vétérinaire.

Les 4 principes de la naturopathie animale

1 Respecter l'espèce avant tout

Un chat n'est pas un petit chien. C'est un **carnivore strict** : son foie métabolise très mal de nombreuses substances (plantes, huiles essentielles, médicaments humains) parfaitement tolérées par le chien ou l'humain. La première règle de sécurité : ne jamais transposer un conseil « chien » au chat sans vérifier.

2 L'alimentation est le premier soin

80 % des résultats visibles (pelage, digestion, énergie, poids) viennent de la gamelle, pas des compléments. Avant d'ajouter quoi que ce soit, on optimise la base : qualité des protéines, hydratation, rations adaptées à l'âge et à l'activité.

3 Le moins est le mieux

Un seul changement à la fois, à dose prudente, sur 2 à 3 semaines, en observant. Multiplier les compléments « au cas où » est inutile au mieux, risqué au pire. La grille d'observation de la page 10 vous servira de tableau de bord.

4 La naturopathie accompagne, le vétérinaire soigne

Vaccins, antiparasitaires, bilans, urgences : c'est le territoire du vétérinaire. La naturopathie intervient sur le terrain : prévention, confort digestif et articulaire, stress, qualité de peau et de pelage, transition alimentaire, accompagnement du vieillissement.

Ce que vous pouvez attendre (réalistement)

Un pelage plus brillant en 4 à 8 semaines, une digestion plus régulière en 2 à 3 semaines, un animal moins stressé en quelques jours avec les bons aménagements. Ce que la naturopathie ne fera pas : guérir une maladie déclarée, remplacer un traitement, « détoxifier » un organe sain.

Alimentation : la fondation (chien ≠ chat)

Le chien : carnivore opportuniste

- **Protéines animales en tête de liste** des ingrédients de sa ration (croquettes, ration ménagère validée par un vétérinaire, ou mixte).
- **Légumes cuits tolérés et utiles** en complément (courgette, carotte, haricot vert) : fibres, satiété, poids.
- **Rythme** : 1 à 2 repas par jour, à heures régulières, au calme.

Le chat : carnivore strict

- **Besoin absolu de protéines animales** et de taurine. Un régime végétarien est dangereux pour un chat.
- **L'hydratation est son talon d'Achille** : le chat boit peu par nature. L'alimentation humide (pâtée de qualité) est le levier n°1 de prévention urinaire et rénale.
- **Rythme** : 8 à 16 mini-repas par jour à l'état naturel — laissez-lui un accès fractionné plutôt que 2 gros repas.

Les 5 leviers qui changent tout

Levier	Geste concret	Effet attendu
Hydratation	Fontaine à eau ou gamelles multiples, pâtée quotidienne pour le chat	Prévention urinaire, énergie
Qualité protéique	1er ingrédient = viande/poisson identifié	Muscle, pelage, immunité
Oméga-3	Huile de poisson (EPA/DHA) en cure, dose selon poids	Peau, pelage, articulations
Transition douce	Tout changement de croquettes sur 7 à 10 jours	Zéro diarrhée de transition
Poids de forme	Côtes palpables sans appuyer, taille marquée vue de dessus	+2 ans d'espérance de vie chez le chien selon les études

Le test du week-end

Pesez la ration réellement distribuée pendant 2 jours (y compris friandises). Dans la majorité des foyers, l'animal reçoit 20 à 40 % de plus que la ration cible. C'est souvent LA cause du surpoids — pas la « mauvaise » croquette.

Aliments toxiques : la liste à afficher sur le frigo

Ces aliments du quotidien provoquent chaque année des milliers d'intoxications. La dose toxique varie selon le poids de l'animal : dans le doute, appelez un centre antipoison vétérinaire (numéros en bas de page).

Aliment	Espèce	Risque
Chocolat / cacao (théobromine)	Chien + chat	Troubles cardiaques et nerveux. Le chocolat noir est le plus dangereux.
Oignon, ail, échalote, poireau (crus ou cuits)	Chien + chat	Destruction des globules rouges (anémie), même en petite dose répétée.
Raisin frais et raisins secs	Chien (chat aussi par prudence)	Insuffisance rénale aiguë, dose toxique imprévisible.
Xylitol / « bouleau » (chewing-gums, bonbons, pâtes à tartiner light)	Chien	Hypoglycémie brutale, atteinte du foie. Quelques grammes suffisent.
Alcool, pâte à pain crue	Chien + chat	Intoxication éthylique, dilatation de l'estomac.
Café, thé, boissons énergisantes	Chien + chat	Caféine : agitation, tremblements, troubles cardiaques.
Noix de macadamia	Chien	Faiblesse, tremblements, hyperthermie.
Avocat	Chien + chat	Persine : troubles digestifs ; noyau = occlusion.
Lait de vache	Chat adulte surtout	Pas toxique mais très mal digéré : diarrhées (intolérance au lactose).
Os cuits	Chien + chat	Esquilles : perforation, occlusion. Jamais d'os cuits.
Paracétamol et médicaments humains	Chat ++ (mortel), chien	1 comprimé de paracétamol peut tuer un chat. Jamais d'automédication humaine.

En cas d'ingestion suspecte

Ne faites pas vomir vous-même. Notez l'heure, la quantité, gardez l'emballage et appelez immédiatement votre vétérinaire ou un centre antipoison vétérinaire : **CAPAE-Ouest (Nantes) : 02 40 68 77 40** · **CNITV (Lyon) : 04 78 87 10 40** — 24h/24.

Les plantes sûres et utiles, espèce par espèce

Règle d'or : on introduit **une seule plante à la fois**, à la dose la plus basse, et on suspend tout si l'animal suit un traitement (interactions possibles) ou si la femelle est gestante. Validez avec votre vétérinaire en cas de doute.

Plante / actif	Usage traditionnel	Chien	Chat	Précautions
Camomille matricaire	Infusion refroidie en compresse (yeux qui coulent, peau irritée)	✓	✓	Usage externe. Infusion légère.
Calendula (souci)	Baume ou macérât cicatrisant sur petites irritations	✓	✓ (empêcher le léchage)	Plaies superficielles uniquement.
Psyllium blond	Régulation du transit (constipation, selles molles)	✓	✓	Toujours avec beaucoup d'eau. Dose progressive.
Courge (graines moulues, chair cuite)	Fibres, confort digestif, satiété	✓	✓ petite dose	—
Levure de bière	Beauté du pelage, appétence	✓	✓	Éviter si troubles digestifs fermentaires.
Huile de poisson (EPA/DHA)	Peau, pelage, articulations, cœur	✓	✓	Conserver au frais, doser selon poids.
Spiruline	Soutien général, convalescence	✓	✓ petite dose	Qualité contrôlée (métaux lourds).
Harpagophytum	Confort articulaire du chien senior	✓	✗ déconseillé	Avis vétérinaire si traitement ou ulcère.
Curcuma (faible dose, avec corps gras)	Confort articulaire et digestif	✓	✗ déconseillé	Jamais chez l'animal sous anticoagulant.
Herbe à chat / cataire	Jeu, gestion du stress du chat	—	✓	Effet bref et inoffensif.

Pourquoi tant de « ✗ » chez le chat ?

Le foie du chat manque d'une enzyme clé (la glucuronyl-transférase) pour éliminer de nombreux composés végétaux : phénols, salicylés, huiles essentielles... Ce qui est doux pour un chien peut

s'accumuler dangereusement chez un chat. D'où la règle : **chez le chat, on n'improvise jamais avec les plantes.**

Plantes & huiles essentielles dangereuses

Plantes d'intérieur et de jardin à risque

Plante	Danger principal
Lys (toutes variétés)	Extrêmement toxique pour le chat : quelques grains de pollen léchés peuvent suffire à provoquer une insuffisance rénale aiguë. À bannir du domicile d'un chat.
Laurier-rose	Toxicité cardiaque sévère (chien + chat), quelques feuilles suffisent.
Muguet	Toxicité cardiaque (chien + chat), eau du vase comprise.
Dieffenbachia, philodendron, pothos	Cristaux irritants : œdème de la gueule, salivation.
Ficus, dracaena, yucca	Troubles digestifs, abattement.
Aloe vera (feuille entière)	Le latex (sève jaune) est purgatif et toxique — seul le gel pur, en externe, est acceptable.
Bulbes (tulipe, narcisse, jacinthe)	Troubles digestifs et nerveux si mâchouillés.

Huiles essentielles : le grand malentendu

Les HE sont des concentrés très puissants. Chez le **chat**, **elles sont globalement contre-indiquées** (voie orale et application cutanée : jamais ; diffusion : uniquement en absence du chat, pièce aérée ensuite). Chez le chien, seules quelques HE très diluées s'utilisent — et uniquement avec un professionnel formé.

HE les plus dangereuses pour le chat (et déconseillées chez le chien sans encadrement)

Arbre à thé (tea tree), menthe pouliot, eucalyptus, agrumes (limonène), cannelle, girofle, origan, thym à thymol, ylang-ylang, gaulthérie, pin. Symptômes d'intoxication : salivation, tremblements, léthargie, troubles de l'équilibre → vétérinaire en urgence.

Le réflexe sécurité en 3 questions

Avant de donner ou diffuser quoi que ce soit : **1.** Est-ce documenté comme sûr pour CETTE espèce ? **2.** Mon animal est-il sain, adulte, sans traitement ? **3.** Ai-je la bonne dose pour SON poids ? Trois oui, sinon on s'abstient.

Soins naturels du quotidien : peau, pelage, digestion

Pelage terne, peau qui gratte (sans parasite ni lésion)

- **Cure d'oméga-3** (huile de poisson) 6 à 8 semaines, dose adaptée au poids.
- **Levure de bière** saupoudrée sur la ration, 3 semaines.
- **Brossage quotidien** : active la microcirculation et répartit le sébum — le geste le plus sous-estimé.
- **Rinçage apaisant** après shampooin (chien) : infusion de camomille refroidie et filtrée.

Si grattage intense, croûtes, zones dépillées : parasites ou allergie possibles → vétérinaire d'abord.

Digestion capricieuse (selles molles épisodiques, transit paresseux)

- **Courgette ou haricots verts cuits** (chien) : fibres douces, satiété.
- **Psyllium blond** : ½ à 1 c. à café selon gabarit, mélangé à la pâtée avec de l'eau.
- **Diète de transition** après un écart : ration réduite, riz très cuit + volaille maigre 48 h (chien adulte sain uniquement).
- **Vermifugation à jour** : aucun « remède naturel » ne remplace un vermifuge vétérinaire efficace.

Diarrhée + abattement, sang, vomissements répétés, chiot/chaton : urgence vétérinaire, pas de naturopathie.

Haleine et hygiène bucco-dentaire

- **Brossage des dents** (dentifrice spécial animaux — jamais de dentifrice humain, souvent au xylitol !).
- **Mastication régulière** : jouets dentaires, lamelles adaptées.
- La mauvaise haleine persistante = tartre ou problème digestif → contrôle vétérinaire.

Recette express : lotion oculaire douce

1 c. à soupe de camomille matricaire en infusion 10 min, refroidie, filtrée finement. Imbiber une compresse propre (une par œil !) et nettoyer le coin interne. Conservation : 24 h au réfrigérateur.
Œil rouge, fermé ou douloureux = vétérinaire, pas de lotion.

Stress et comportement : apaiser sans médicament

Marquage urinaire, léchage compulsif, destruction, miaulements nocturnes, aboiements : avant de chercher un « calmant naturel », on traite la cause. Dans 8 cas sur 10, c'est l'environnement.

Pour le chat : la règle des 3 territoires

- **Hauteur** : arbres à chat, étagères accessibles — un chat stressé est souvent un chat qui ne peut pas prendre de hauteur.
- **Ressources multipliées** : en multi-chats, compter n+1 litières, gamelles et points d'eau éloignés les uns des autres.
- **Prévisibilité** : horaires de repas stables, zéro punition (le chat ne l'associe jamais à sa « bêtise »).
- **Phéromones apaisantes** en diffuseur (analogues de phéromones faciales) : utiles en déménagement, arrivée d'un bébé, travaux.
- **Cataire et jeux de chasse** 2 × 10 min/jour : le meilleur anti-stress félin connu.

Pour le chien : dépense et sécurité

- **Dépense physique ET mentale** : flair (jeux de recherche, tapis de fouille) — 15 min de flair fatiguent autant qu'une heure de marche.
- **Routine claire** : sorties, repas, repos à heures stables ; un couchage au calme, jamais dans le passage.
- **Massage et contact calme** : longues pressions lentes sur les flancs, 5 min le soir.
- **Musique douce ou bruit blanc** lors des absences ; départs et retours neutres, sans cérémonie.

Quand le « stress » n'en est pas

Un chat qui urine hors litière peut faire une cystite ; un chien soudain « agressif » peut avoir mal.

Tout changement brutal de comportement justifie un examen vétérinaire avant toute approche naturelle ou comportementale.

La grille d'observation de votre animal

L'outil n°1 du naturopathe animalier : observer avant d'agir, noter pour objectiver. Photocopiez ou recopiez cette grille, remplissez-la 1 fois par semaine, et apportez-la à votre vétérinaire lors des visites — il vous remerciera.

Indicateur	Sem. 1	Sem. 2	Sem. 3	Sem. 4
Énergie / entrain (1-5)				
Appétit (1-5)				
Eau bue (normale / + / -)				
Selles (aspect, fréquence)				
Pelage / peau (1-5)				
Démangeaisons (oui/non)				
Poids (kg)				
Sommeil / agitation				
Comportement inhabituel				
Nouveauté introduite (aliment, plante...)				

Les 3 mesures qui ne mentent pas

Le poids (même balance, même moment), **l'eau bue** (remplissez un volume connu le matin) et **l'aspect des selles**. Une dérive sur 2 semaines de l'un de ces trois indicateurs mérite un appel au vétérinaire — c'est souvent le tout premier signal d'un problème de fond.

Les 7 erreurs à éviter

Erreur	À faire à la place
1. Donner un médicament humain (paracétamol, ibuprofène, aspirine)	Jamais. Appel vétérinaire, même la nuit (services de garde).
2. Utiliser des huiles essentielles chez le chat	S'abstenir. Phéromones et aménagement du territoire à la place.
3. Transposer une dose « humaine » de plante	Doser au poids de l'animal, commencer bas, une plante à la fois.
4. Remplacer vermifuge / antiparasitaire par du « naturel »	Protocole vétérinaire + hygiène naturelle en complément.
5. Multiplier les compléments en même temps	Un changement à la fois, 2-3 semaines d'observation.
6. Mettre un chat au régime sans suivi	Danger (lipidose hépatique). Perte de poids féline = toujours encadrée.
7. Attendre « que ça passe » sur un symptôme qui dure	Plus de 48 h ou aggravation = consultation.

Quand foncer chez le vétérinaire (sans attendre)

- Chat qui **n'urine plus** ou force sans résultat (urgence absolue, quelques heures comptent)
- Difficultés respiratoires, gencives pâles, bleues ou blanches
- Vomissements ou diarrhées répétés, surtout avec abattement ou sang
- Ingestion d'un toxique (aliment, plante, médicament, produit ménager)
- Convulsions, perte d'équilibre, abattement brutal
- Ventre gonflé et dur chez un grand chien (risque de torsion d'estomac)
- Traumatisme (chute, voiture), plaie profonde, boiterie avec douleur vive

Numéros à enregistrer dès maintenant dans votre téléphone : votre vétérinaire traitant, le service d'urgence vétérinaire le plus proche, et un centre antipoison animal : CAPAE-Ouest 02 40 68 77 40 · CNITV 04 78 87 10 40.

Pour aller plus loin

Si ce guide vous a plu, vous venez de goûter à la pédagogie École Naturo : du concret, des sources, zéro promesse magique. C'est exactement ainsi que nous formons nos élèves.

Votre plan d'action des 30 prochains jours

- **Semaine 1** — Sécurisez : retirez les plantes à risque (p. 7), affichez la liste des toxiques (p. 5), enregistrez les numéros d'urgence.
- **Semaine 2** — Optimisez la gamelle : hydratation, pesée de la ration, transition douce si changement (p. 4).
- **Semaine 3** — Introduisez UN soutien naturel adapté (p. 6) et démarrez la grille d'observation (p. 10).
- **Semaine 4** — Faites le bilan avec la grille ; ajustez ou consultez si un indicateur dérive.

Envie d'en faire un métier — ou simplement d'aller au fond des choses ?

L'École Naturo forme à la naturopathie 100 % en ligne : 27 masterclasses, cas cliniques corrigés, accompagnement par des praticiennes diplômées, échanges illimités. Organisme certifié Qualiopi, formations finançables via France Travail.

→ Découvrir la formation : ecole-naturo.fr/formation-naturopathie

→ Poser vos questions (gratuit, sans engagement) : ecole-naturo.fr/rdv · WhatsApp +33 7 56 81 34 44

Prenez soin de vos compagnons — ils nous le rendent au centuple.

— *L'équipe pédagogique de l'École Naturo*

Information importante. Ce guide a une vocation informative et pédagogique. Il ne constitue ni un diagnostic, ni une prescription, ni un substitut à une consultation vétérinaire. En France, seuls les docteurs vétérinaires sont habilités à diagnostiquer et traiter les animaux. La naturopathie animale est une approche complémentaire de bien-être et de prévention. © École de Naturopathie & Sophrologie — 229 rue Saint-Honoré, 75001 Paris · SIRET 92499753900011 · ecole-naturo.fr