

# Alimentation

## L'équilibre dans la gamelle !

Nos lapins domestiques ont exactement la même dentition et le même système digestif que leurs cousins sauvages. Ils ont donc les mêmes besoins.

Les lapins sauvages vivent généralement dans des milieux où la végétation est pauvre. Leur organisme est adapté pour mastiquer et digérer ce type de végétaux. Si l'on offre un régime plus riche, toutes sortes de déséquilibres ou de dysfonctionnements vont apparaître.

Si vous pratiquez la cueillette sauvage ou que vos lapins profitent d'un jardin, cela vous donne un bon aperçu du type de végétaux qui peuvent figurer au menu de vos lapins.

### 1- Graminées et salades

Les graminées sont la base du régime du lapin sauvage. Pour simplifier, parlons d'herbe. Si vous en proposez à vos lapins, vous vous rendrez compte que pour les nourrir uniquement avec de l'herbe, il faudrait en proposer une très grande quantité. Cela obligerait le lapin à mastiquer toute la journée ce qui est excellent pour la dentition. L'herbe étant la version fraîche du foin, elle a les mêmes avantages tout en permettant une bonne hydratation du système digestif.

Malheureusement, tous les lapins n'ont pas accès à de l'herbe. La culture de graminées en pot

permet de leur faire plaisir mais certainement pas d'assurer une ration journalière. Il faut donc proposer une alternative facile à trouver sur les étals du marché ou dans le commerce.



C'est la salade qui remplit au mieux cette tâche, à l'exception de la laitue iceberg, de la sucrine et de la laitue pommée. Les batavias et les feuilles de chêne constituent la base du repas avec la mâche quand elle est de saison.

### 2- Pissenlit, plantain, trèfle et chicorées

Ce sont les herbes sauvages les plus faciles à cueillir ou à cultiver en pot. Elles sont riches en fibres et en calcium. Elles peuvent être remplacées par des chicorées dont les représentantes les plus

connues sont la frisée et l'endive mais qui comptent bien des variétés, dont une multitude de chicorées italiennes. On peut également ajouter la romaine qui n'est pas une chicorée mais est riche

en calcium. Ces végétaux peuvent être donnés de manière régulière mais doivent être rationnés chez les lapins souffrant de problèmes urinaires. Dans ce groupe de végétaux riches en fibres et en calcium, on peut compter également les fanes de carottes.

Ces deux groupes de plantes constituent une base de repas facile à trouver et bon marché. N'hésitez pas à changer régulièrement de variété au fil des saisons. Viennent ensuite les végétaux à proposer en quantité moindre.

### 3- Feuillages et fleurs

Les feuillages d'arbres ou de plantes du jardin sont un bon complément qu'il s'agisse, par exemple, du fraisier, du framboisier ou du noisetier.

Certaines fleurs comme les soucis, les roses ou les capucines sont également très appréciées et très faciles à cultiver. Elles n'ont pas d'intérêt nutritionnel mais apportent de la gaieté et constituent une agréable surprise au moment de la découverte de la gamelle. Ceci permet de lutter contre l'ennui et la déprime.

### 4- Herbes aromatiques

Elles offrent un petit plus aussi bien gustatif qu'olfactif qui ouvre

l'appétit des lapins les moins gourmands. Elles apportent de la fantaisie et évitent la lassitude. Elles ont également des propriétés médicinales qui peuvent être intéressantes.

### 5- Choux, épinards et blettes

Ces légumes peuvent causer des problèmes digestifs. Ils doivent donc être proposés en petite quantité. Malgré tout, il serait dommage de s'en passer complètement car ils sont très appréciés des lapins et riches en nutriments. Évitez, en revanche, le chou blanc et le chou rouge.

### 6- Les racines et les bulbes

Carotte, céleri rave, fenouil, pa-

nais, topinambour, rutabaga sont de vraies friandises pour les lapins qui en feraient bien l'essentiel de leur repas. Malheureusement pour eux, ce n'est pas possible sous peine de prendre beaucoup de poids et d'être malade. Ces légumes peuvent être présents à chaque repas mais en étant strictement rationnés.

Ces règles peuvent être modifiées en fonction de l'âge et de l'état de santé du lapin même si, de manière générale, chaque gamelle doit correspondre à 5% du poids du lapin (soit 10% sur la journée en additionnant les 2 repas).

Gwenaëlle

## Repas équilibré de 130 grammes

