

Alimentation pour perroquets

En milieu naturel, l'alimentation des perroquets est variée, saisonnière et complexe. En captivité, l'objectif n'est pas de reproduire fidèlement cette diète, mais d'offrir une alimentation équilibrée compatible avec une bonne santé à long terme. Elle doit être diversifiée, stimulante et adaptée à l'espèce et au niveau d'activité de l'oiseau.

Alimentation quotidienne

La base : la moulée de qualité

Une moulée complète et de haute qualité devrait constituer une part importante de la ration quotidienne (de 30 à 80 % selon l'espèce – généralement plus élevée chez les grands perroquets et plus modérée chez les petits). Elle fournit un apport nutritionnel équilibré et contribue à limiter le tri alimentaire.

Il n'est pas nécessaire de suivre les recommandations de l'emballage : certains petits perroquets acceptent mieux des granulés plus gros et vice-versa.

Il vaut mieux acheter la moulée en petits formats, la conserver au sec et à l'abri de la lumière, et toujours vérifier la date d'expiration.

Moulées recommandées

- Lafeber's Premium Daily Diet
- Roudybush Maintenance
- Harrison's Lifetime
- Tropicana Lifetime (*ne pas confondre avec Tropimix*)



Alimentation pour perroquets

Aliments complémentaires

Les aliments complémentaires doivent être offerts quotidiennement, en complément de la moulée. Ils constituent de 20 % à 70 % de l'alimentation.

Les grains entiers

Les grains entiers devraient représenter de 20 % à 30 % de la ration quotidienne. Ils contribuent à apporter texture et diversité à l'alimentation.

Chez les petits perroquets, les grains sont souvent mieux acceptés crus ou concassés. Chez les grands, ils sont généralement préférés cuits. Ils peuvent être préparés comme du riz, puis congelés en petites portions pour faciliter l'organisation des repas.

Exemples de grains à offrir

- Orge mondé
- Seigle
- Épeautre
- Blé entier
- Lin, chia, chanvre
- Gruau d'avoine
- Sarrasin
- Millet (ou mélange pour perruches)



Les légumes

Les légumes constituent une base végétale prioritaire. Les textures, les tailles et les modes de préparation doivent être variés afin de stimuler l'intérêt alimentaire.

Exemples de préparations

- Légumes crus
- Brochette de légumes
- Légumes cuits vapeur
- Purée de légumes.

Exemples de légumes à offrir

- Légumes feuilles (laitues, kale, roquette, bok choy, bette à carde, pissenlit, chicorée, radicchio, endive, cresson, feuilles de chou-fleur, de moutarde, de brocoli, de céleri)
- Légumes colorés (poivrons, courges, brocoli, patate douce, carotte, rutabaga, panais, courgette, fenouil)
- Herbes fraîches (persil, coriandre, basilic, aneth, menthe, micropousses)



Alimentation pour perroquets

Les légumineuses

Les légumineuses constituent une source intéressante de protéines végétales et de fibres. Elles doivent **toujours** être bien cuites ou correctement germées avant d'être offertes.

Exemples de légumineuses

- Lentilles de toutes les couleurs
- Pois verts, pois mange-tout
- Pois chiches
- Haricots mungos, noirs, blancs ou rouges
- Fèves de lima
- Edamame
- Tofu



Les fruits

En captivité, les perroquets dépensent moins d'énergie que dans leur milieu naturel. Par ailleurs, les fruits cultivés sont généralement plus riches en sucre et plus pauvres en fibres que les fruits sauvages.

Un apport excessif en sucres simples chez des oiseaux sédentaires peut contribuer, à long terme, à l'obésité, à la lipidose hépatique et aux troubles métaboliques. Les fruits doivent donc être offerts en petites quantités. Ils peuvent être utilisés, par exemple, comme récompenses d'entraînement.

Comme les fruits séchés et les jus de fruits sont très concentrés en sucre, ils devraient être évités ou réservés à un usage occasionnel.

Fruits à plus faible teneur en sucre (à privilégier)

- Baies (fraises, framboises, bleuets, mûres)
- Kiwi
- Grenade
- Figs
- Fruit du dragon
- Poire cactus

Fruits plus riches en sucre (occasionnels)

- Banane
- Raisins
- Pomme
- Mangue



Alimentation pour perroquets

Les protéines animales

Les connaissances scientifiques sur la place des protéines animales dans l'alimentation des perroquets sont encore limitées. Certaines espèces consomment des invertébrés à l'état sauvage, mais en captivité, l'excès de graisses animales est associé à des risques cardiovasculaires, contrairement aux sources modérées d'oméga-3 comme le poisson gras.

Nos recommandations tiennent compte de ces données partielles et demeurent prudentes.

Exemples de protéines animales

- Poisson gras (saumon, sardine)
- Viande maigre cuite
- Œuf cuit



Un élément sous-estimé : le partage des repas

Les aliments recommandés peuvent être intégrés à des repas familiaux préparés à la maison, à partir d'ingrédients simples et peu transformés.

On ne propose pas d'aliments commerciaux, industriels ou ultra-transformés, pas plus que des plats frits, très salés ou fortement assaisonnés (note : les piments forts sont appréciés des oiseaux). On propose plutôt des préparations maison composées d'aliments sains.

Exemples de préparations compatibles

- Un poké ou bouddha bol
- Des burritos ou tacos végétariens
- Une salade tiède de lentilles et légumes
- Un sauté de légumes et grains entiers
- Une soupe maison riche en légumes et légumineuses

La participation au repas familial

- Augmente la curiosité alimentaire
- Favorise l'acceptation de nouveaux aliments, dont la moulée
- Reproduit une dynamique de groupe social
- Rend le moment alimentaire plus stimulant



Alimentation pour perroquets

Aliments à limiter fortement

- Graines oléagineuses (tournesol, carthame, arachides, noix)
- Mélanges commerciaux riches en gras et aliments frits
- Excès de sucre (fruits secs, jus de fruits)

Aliments **toxiques**

- Avocat
- Rhubarbe
- Chocolat

Points essentiels

- Observer ce qui est réellement consommé
- Faire une pesée hebdomadaire à vie : perte de 10 % du poids = consultation
- Se rappeler que toute transition alimentaire doit être progressive

