



## Une alimentation naturelle et équilibrée pour les tortues terrestres méditerranéennes

Version du 27/03/2009

Une grande partie des pathologies rencontrées chez les tortues méditerranéennes est due ou est aggravée par un déséquilibre alimentaire. Aujourd'hui encore de nombreuses tortues souffrent en silence dans leur jardin ou dans leur terrarium sous les yeux de leur propriétaire.

Comme tout organisme, celui de la tortue a des besoins alimentaires spécifiques et qu'il est nécessaire de respecter. Il importe de considérer que la tortue est un animal sauvage et restera un animal sauvage même s'il vit en votre compagnie dans votre jardin durant 50, 70 ou 90 ans.

Aussi son régime alimentaire devra être le plus proche de ce qu'il est dans son milieu naturel. Vivant dans un espace clos et très souvent limité par une surface réduite, la tortue ne dépensera pas autant d'énergie musculaire que lors de ses pérégrinations dans les maquis corse, les garrigues provençales ou les prés de nos campagnes. Il est donc également important de ne pas suralimenter notre tortue en lui offrant des quantités trop abondantes. Or c'est très souvent ce qui arrive, et ce sont souvent des tortues gavées et nourries de plats totalement inadaptés qui viennent consulter les vétérinaires.

Le régime des tortues terrestres méditerranéennes est entièrement herbivore. Il se compose de 90% de végétaux et environ 10% de fruits ou de baies sauvages. Il doit être pauvre en matières grasses, très pauvre en protéines, très riche en sels minéraux, en oligo-éléments et en eau. Le rapport moyen Calcium sur Phosphore (Ca/P) doit obligatoirement être supérieur ou égal à 2. Ces aliments doivent également être riches en provitamine A ou en vitamine A (appelée aussi rétinol) car cette vitamine est réellement vitale pour le développement des epithelia (les cellules de revêtement des muqueuses conjonctivales présentes dans les voies respiratoires, digestives, cardiaques, veineuses, dans le système oculaire et auditif, etc.)

Les aliments des tortues terrestres méditerranéennes ne doivent jamais être cuits mais toujours crus.

Ce menu quotidien des espèces méditerranéennes (*Testudo graeca*, *Testudo hermanni*, *Testudo marginata*, *Testudo terrestris*, *Testudo kleinmanni*, et par extension *Testudo horsfieldii*) se compose donc essentiellement des produits suivants, feuilles et fleurs comprises, trouvés dans la nature (et par ordre de préférence) :

- Pissenlit
- Trèfle (surtout trèfle blanc)
- Chicorée (toutes variétés)
- Liondent (ressemble au pissenlit mais tiges plus étroites et feuilles moins denses)
- Plantain (majeur et lancéolé)
- Luzerne
- Sedum (toutes les variétés sont très riches en calcium)
- Laiteron
- Ortie (fauchez-les de temps en temps et laissez-les au sol : les tortues vont se régaler !)
- Lamier blanc (ressemble à l'ortie mais non urticante)
- Liseron
- Cresson sauvage (attention aux cigües dans les étangs)
- Mâche sauvage
- Omblie (Nombril de Vénus)
- Mauve
- Pimprenelle
- Violette
- Pâquerettes
- Galinsoga (jeunes feuilles près du sol)
- Onagre (feuilles)
- Renouée liseron (en quantité modérée, et éviter la renouée du Japon)

Vous devrez vous efforcer de reproduire aussi fidèlement que possible l'alimentation naturelle des tortues dans leur milieu sauvage. Pour cela, si votre tortue vit dans un jardin ou dans un enclos, il vous suffira de semer en grande abondance les végétaux de la liste ci-dessus que vous trouverez facilement dans toutes les graineteries quand ce ne sont pas tout simplement ce qu'on appelle vulgairement des "mauvaises herbes".

On peut compléter le menu présenté ci-dessus par des végétaux issus de cultures maraîchères destinées à l'alimentation humaine. Cependant par cet ajout nous nous écartons de l'alimentation naturelle des tortues, car elles n'ont pas dans la nature une telle variété d'aliments.

La liste suivante présente les végétaux cultivés représentant un apport équilibré utile à nos tortues. Ces végétaux ne sont pas particulièrement nécessaires si la tortue vit dans un jardin où se trouvent en abondance les plantes de la première liste, mais seront indispensables si votre tortue vit en terrarium ou si un complément alimentaire est nécessaire en période automnale ou lors des mauvais étés. Cette seconde liste vous sera utile également si votre tortue n'hiberne pas en hiver. Les végétaux y sont présentés par ordre de préférence diététique en fonction de l'équilibre de leurs composants et de leur durée de présence dans l'année :

- Tiges et feuilles d'hibiscus (non traitées !) Eviter la fleur, surtout lorsqu'elle est devenue rouge.
  - Rapport Ca/P de la tige seule : **5,8 (excellent !)**
  - Rapport Ca/P de la tige avec les feuilles : 2,2 (très bon)
  - Rapport Ca/P de la plante entière avec fleur totalement verte : 1,5 (nettement moins intéressant)
  - Rapport Ca/P de la plante entière avec fleur devenue rouge : 0,3 ! (à éviter !)
- Cresson
- Persil
- Salades dérivées de la chicorée, c'est à dire :
  - Chicorées sauvages
  - Pissenlit
  - Endive
  - Chioggia (improprement appelée "Trévisse" en France, la vraie Trévisse étant une autre chicorée rouge)
  - Frisée
  - Scarole
  - Barbe de capucin
  - Endive rouge (qui est différente de la Carmine)
  - Vérone
  - Trévisse
  - Pain de sucre
  - Carmine (dont le vrai nom est Endigia)
- Feuilles de navet
- Feuilles de radis
- Raquettes et fruits du figuier de barbarie (elles n'ont pas besoin d'être épluchées mais si vous y tenez, faites attention en les épluchant : les fines aiguilles sont extrêmement irritantes !)
- Feuilles vertes de chou
- Feuilles de brocoli (pas la fleur qui doit être réservée à notre alimentation humaine)
- Blettes
- Mâche
- Rutabaga
- Chou frisé
- Feuilles de betterave
- Tiges de brocoli (pas la fleur)
- Orange épluchée (la peau, absorbant les pesticides, n'est pas consommable)
- Figue très fraîche (pas séchée)
- Epinard
- Céleri en branche

On peut compléter plus rarement agréablement par les végétaux et les fruits suivants (par ordre de préférence) :

- Feuilles de mûrier et de ronces
- Salade "Romaine"
- Partie verte du poireau
- Kiwi
- Mangue
- Papaye
- Germes de soja
- Fraises et fraises des bois
- Framboises
- Mûres
- Groseilles
- Myrtille
- Ananas (en très petites quantités à la fois)

Et beaucoup plus rarement par les végétaux et les fruits suivants (sans les peaux bien sûr en raison des insecticides et autres pesticides) :

- Tomate
- Pomme
- Poire
- Pêche
- Carotte râpée
- Courge
- Courgette
- Concombre
- Partie blanche du poireau
- Melon
- Banane
- Raisin (gare à la qualité !)

Bien sûr tous ces végétaux doivent être de préférence non traités et lavés, sinon il est indispensable qu'ils soient très sévèrement épluchés.

Au fil de ses promenades dans l'herbe (à l'occasion de sorties si elle vit dans un terrarium) votre tortue trouvera toute seule les protéines qui lui sont nécessaires, en picorant ça et là quelques vers de terre, coquilles d'escargots (voire des escargots entiers), limaces, petits insectes morts. Mais surtout ne lui en donnez jamais vous-même ! Une tortue méditerranéenne ne doit pas rester indéfiniment enfermée dans un terrarium, donc ses sorties dans un jardin ou sur une pelouse protégée seront pour elle d'excellentes occasions de trouver les protéines nécessaires.

Il est possible aussi qu'elle s'intéresse aux petits cailloux blancs qui ressemblent à des coquilles d'escargots. Si ces cailloux sont très petits, laissez-la faire. Vous devrez faire attention à ce qu'elle n'en abuse pas et qu'elle n'ingère pas de cailloux trop gros afin d'éviter tout risque d'occlusion (rappelez-vous qu'on ne peut que difficilement intervenir chirurgicalement sur les organes internes d'une tortue). Attention également aux autres corps étrangers (chewing-gums, papiers colorés, bouts de plastique, etc.) pour les mêmes raisons ainsi que pour les risques d'étouffement.

Vous allez voir qu'elle dévore les endives. Tant mieux ! Car l'endive contient beaucoup d'eau, beaucoup de vitamine A et beaucoup de calcium.

Si vous respectez le petit menu ci-dessus, elle aura une diététique très équilibrée. Ne lui donnez que très rarement de la carotte (juste pour le plaisir) car tous les végétaux cités dans la première liste contiennent aussi de la provitamine A ou de la vitamine A en abondance.

Évitez la tomate en hiver. Elle est meilleure au printemps (et toujours en quantité minime).

Maintenant, voyons ce qu'il faut absolument et définitivement proscrire :

- Les épiluchures
- Les fruits non cités plus haut (ils sont trop acides ou/et n'ont pas assez de calcium)
- Toutes les sucreries
- Le pain
- Les pâtes
- Le riz
- Le lait et tous les laitages
- Les champignons
- Toutes les viandes
- Tous les poissons
- Tous les fruits de mer
- Les croquettes pour chiens et pour chats
- Les fleurs de brocoli
- Le chou-fleur
- L'artichaut
- Les choux de Bruxelles
- Le maïs
- La laitue et ses salades dérivées (nous allons en reparler un peu plus loin)
- Tous les haricots, qu'ils soient verts ou secs
- Les petits pois
- Les lentilles
- L'ail et l'oignon
- Les pommes de terre

Bannissez la laitue ! Elle ne doit constituer qu'une rare friandise, et encore ! Sa composition est totalement inadaptée aux besoins des tortues, mis à part une relative présence de vitamine A, mais cette vitamine se retrouve en abondance dans de nombreux végétaux cités en tête des deux premières listes ci-dessus. Voici la liste complète (à ce jour) des différentes laitues :

- Laitues pommées de printemps :
  - Appia
  - Batavia dorée de printemps
  - Batavia iceberg saladin
  - Gotte à graine blanche
  - Gotte à graine noire
  - Gotte jaune d'or
  - Reine de mai
- Laitues pommées d'été ou d'automne :
  - Batavia Rossia
  - Bellegarde
  - Blonde à bord rouge
  - Blonde de Paris
  - Blonde de Versailles
  - Craquerelle du Midi
  - Grosse blonde paresseuse
  - Grosse brune têtue
  - Kinemontepas
  - Le bon jardinier
  - Merveille des 4 saisons
  - Pierre-Bénite
  - Reine de glaces
  - Rouge grenobloise
  - Sucrine
- Laitues pommées d'hiver :
  - Brune d'hiver
  - Batavia goutte de sang
  - Merveille d'hiver
  - Passion verte d'hiver
  - Val d'Orge
  - Verpia
- *Laitues romaines de printemps, d'été et d'automne :*
  - *Ballon de Bougival*
  - *Blonde maraîchère*
  - *Chicon des Charentes*
  - *Roméa*
- *Laitues romaines d'hiver :*
  - *Rouge d'hiver*
  - *Verte d'hiver*

- Laitues dites "à couper" :
  - Blonde à couper améliorée
  - Feuille de chêne blonde
  - Feuille de chêne verte
  - Frisée à couper de Beaugregard
  - Lollo Rosa
  - Salad Bowl blonde
  - Salad Bowl rouge
- Laitues asperges :
  - Celtuce
  - Cracoviensis
  - Laitue asperge du Pamir
  - Romaine asperge

Seules les **romaines** que j'ai indiquées en italiques peuvent être données **de temps en temps** sans danger à terme, leur rapport Calcium/Phosphore étant plus proche du rapport correct pour les tortues que celui des autres laitues.

Toutes celles que j'ai indiquées en rouge sont à proscrire de l'alimentation des tortues.

Voilà. C'est le minimum.

Reste enfin le problème de la fréquence et de la quantité de l'alimentation. Il est très simple. Les tortues méditerranéennes doivent manger chaque jour. Et chaque jour elles doivent manger 5% de leur poids (10% pour les bébés) et jamais plus !

Si vous ne vous contentez pas de la première liste donnée en tête de cet exposé, il sera bon également de respecter un jour de diète par semaine.

Aux pleines chaleurs de l'été les tortues s'alimentent beaucoup moins qu'au printemps. Elles reprennent une alimentation plus abondante vers la fin du mois d'août afin de constituer un "stock" énergétique pour l'hiver. Puis en septembre la quantité d'alimentation ingérée diminue à nouveau.

Si la tortue hiberne en hiver surveillez étroitement son activité, car environ quinze jours avant l'entrée en hibernation elle ne s'alimente presque plus afin d'avoir un système digestif complètement vide lors de sa mise en sommeil. On l'aidera alors à se débarrasser des matières fécales résiduelles en la baignant quelques minutes chaque jour.

Tout au long de l'année (hormis quand elle hiberne) donnez aussi chaque jour à boire à votre tortue dans une coupelle plate qui ne se renverse pas, et qui soit peu profonde (gare à la noyade !) Il est bon que cette coupelle peu profonde soit tout de même très large, afin qu'elle ait envie d'y faire trempette de temps en temps. L'idéal est de mettre un sous-pot à jardinière en terre cuite non vernie en plein milieu du terrarium, et de le remplir d'environ 2 à 3 cm d'eau propre (suivant la taille de la tortue), une eau que vous remplacez tous les jours.

Il faut également lui donner très fréquemment des bains avec de l'eau à température ambiante (en été) ou légèrement tiède (au printemps et en automne) car les tortues boivent abondamment par le cloaque. L'eau ne devra jamais être chaude. Elle ne devra jamais non plus être de la température de l'eau froide du robinet, sauf éventuellement en plein été lorsqu'elle est naturellement tiède. Il faut savoir que les chocs thermiques dans un sens comme dans l'autre sont mortels chez toutes les tortues par arrêt respiratoire ou par arrêt cardiaque. La hauteur de l'eau doit être telle que les épaules soient dans l'eau mais pas le nez. Un bain dure entre un quart d'heure et une demi-heure, pendant lequel vous versez régulièrement un peu d'eau sur la carapace pour éviter le refroidissement consécutif à l'évaporation et au courant d'air permanent qui passe au-dessus de la surface de l'eau. Lorsque le bain est terminé, couvrez la tortue sous un linge ou sous une épaisseur de paille pour qu'elle ne se refroidisse pas. Laissez-la dormir dans le silence et la tranquillité. Attention : L'heure qui suit le bain est un moment où la tortue est fragile et attrape très vite un coup de froid qui peut se transformer en une grave rhinite voire une pneumonie. Il est indispensable que le bain ne soit pas donné dans une pièce froide. Ces bains sont une véritable boisson par le cloaque et peuvent être pris une à deux fois par semaine, surtout en été.

Reste le problème des compléments vitaminés et du calcium en poudre.

Le calcium en poudre n'est utile que de façon brève lorsqu'une tortue est en grave manque de calcium à la suite d'une erreur prolongée dans l'alimentation qu'on lui a donnée. Dans les cas graves on ne donne pas du calcium en poudre mais en solution injectable en intramusculaire, ce qui est tout différent ! Le calcium en poudre est une invention de plus des fabricants industriels pour les besoins non des tortues mais de leur propre commerce.

De même un complexe vitaminé ne peut être donné que de façon exceptionnelle, uniquement lorsqu'il faut requinquer une tortue après une maladie ayant fortement dégradé sa santé. Et cela ne dure que quelques jours.

Lorsqu'une tortue ne présente aucun problème il faut proscrire ce genre de compléments, calcium comme vitamines, car l'eau, la chaleur, les ultra-violets B (soleil ou lampe UV), un espace de vie suffisant et une alimentation naturelle et équilibrée, doivent être les sources nécessaires et suffisantes pour assurer la croissance régulière de la tortue.

On en parle rarement mais un excès de calcium constitue un risque de maladies et d'importants dérèglements au même titre qu'une carence. Et c'est encore plus vrai dans le cas des vitamines. La seule utilité de ces compléments alimentaires est de pallier un problème passager dans le cadre d'une pathologie ou lors de la convalescence.

C'est exactement la même chose pour les mammifères et tout être vivant en général. Y compris l'être humain.

Si vous pensez devoir absolument donner une bonne source complémentaire quotidienne de calcium à vos tortues, plutôt que de donner de la poudre de calcium, écrasez de temps en temps une coquille d'œuf dur très finement en poudre dans un mortier. Non seulement elle contient du calcium mais elle est aussi une source d'autres éléments nutritifs. Et surtout jamais de lait ! Vous pouvez aussi aller chez le poissonnier et lui demander un os de seiche. Achetez-le bien chez le poissonnier et pas en animalerie ou dans un blister en supermarché car ces os de seiche conditionnés sont rarement naturels. Chez le poissonnier vous avez en plus la garantie de la fraîcheur ! Vous veillerez à bien arrondir les bords tranchants, source de dangers pour la cavité buccale et pour l'estomac.

Avec de telles dispositions concernant l'alimentation, la boisson et les bains de votre tortue, vous aurez un animal en bonne santé, ne souffrant ni de carences ni d'excès.

L'aménagement d'un bon terrarium ou d'un enclos correct et bien protégé assurera une longue vie heureuse à votre tortue. Un dossier est disponible à ce sujet.

- [http://pagesperso-orange.fr/jacques.prestreau/tortues/pdf/10\\_terrarium\\_pour\\_tortues\\_terrestres.pdf](http://pagesperso-orange.fr/jacques.prestreau/tortues/pdf/10_terrarium_pour_tortues_terrestres.pdf)
- [http://pagesperso-orange.fr/jacques.prestreau/tortues/pdf/11\\_preparation\\_d\\_un\\_enclos.pdf](http://pagesperso-orange.fr/jacques.prestreau/tortues/pdf/11_preparation_d_un_enclos.pdf)

Bon appétit !

Jacques PRESTREAU  
WWF - ATC - AVAT  
[jacques-prestreau@free.fr](mailto:jacques-prestreau@free.fr)  
Propriétaire de la liste de discussions <http://fr.groups.yahoo.com/group/tortues/>  
Sites perso : <http://pagesperso-orange.fr/jacques.prestreau/tortues/pdf/>