



CHEVAL 3F

Le Guide Cheval 3F

Comprendre les besoins de votre cheval pour améliorer son quotidien

EXTRAIT GRATUIT

Le Guide Cheval 3F

*Comprendre les besoins de votre cheval pour améliorer son
quotidien*



Ce guide ne remplace pas un professionnel. Il aide à comprendre et à observer ; il ne permet ni de poser un diagnostic, ni de choisir un traitement. En cas de doute sur la santé de votre cheval, appelez votre vétérinaire.

Le Guide Cheval 3F. Version 1.0, octobre 2026.

© 2026 Rémy Serre. Tous droits réservés. Cet extrait gratuit peut être partagé librement, à condition de ne pas le modifier.

Les repères chiffrés de ce guide proviennent des organismes de référence (IFCE, ANSES, INRAE) et de la littérature scientifique ; les sources sont citées à la fin de chaque chapitre.

Sommaire

Apprendre à regarder son cheval dans cet extrait

PARTIE 1 · LES BESOINS FONDAMENTAUX

1 Les 3F : une grille de lecture dans cet extrait

2 Comprendre l'alimentation

3 La vie sociale du cheval

4 Le mouvement libre

5 Un environnement adapté

PARTIE 2 · OBSERVER ET ENTRETENIR

6 Confort, repos et sommeil

7 Observer le comportement

8 Suivre le corps de son cheval

9 Le suivi dentaire

10 Le pied : une surveillance essentielle

11 Le suivi vétérinaire

12 La vermifugation raisonnée

13 Ostéopathie, shiatsu et soins manuels

PARTIE 3 · COMPRENDRE LES PROBLÉMATIQUES COURANTES

14 Les coliques

15 Les ulcères gastriques

16 La fourbure

17 Syndrome métabolique et maladie de Cushing

18 La dermite estivale récidivante

19 Arthrose et cheval vieillissant

20 Quand consulter un professionnel

Annexe A Fiche de suivi mensuelle

Annexe A bis Fiche d'observation en cas de changement de comportement

Annexe A ter Fiche d'urgence à afficher à l'écurie

Annexe B Glossaire



INTRODUCTION

Apprendre à regarder son cheval

Un cheval ne se plaint pas. Il ne dit pas qu'il a faim depuis trois heures, qu'il s'ennuie dans son box, que sa selle le pince ou qu'il n'a plus d'appétit depuis la semaine dernière. Il s'adapte, souvent en silence, jusqu'au jour où le problème devient visible : une colique, une boiterie, un comportement qui « change sans raison ».

Pourtant, dans la très grande majorité des cas, les signes étaient là. Ils étaient simplement discrets, ou nous ne savions pas les lire.

Ce guide part d'une conviction simple : **le propriétaire est la personne la mieux placée pour observer son cheval**. Vous le voyez plus souvent que n'importe quel professionnel. Vous connaissez ses habitudes, sa façon de manger, de se déplacer, de réagir. Encore faut-il savoir ce qui compte, et pourquoi.

Ce que vous trouverez dans ce guide

Le guide est organisé en trois parties.

Partie 1 — Les besoins fondamentaux. Alimentation, vie sociale, mouvement, environnement : ce qui fait le quotidien d'un cheval, et ce que la recherche en dit. C'est le socle des « 3F » — *Forage, Friends, Freedom* — présentés par l'Institut français du cheval et de l'équitation (IFCE) comme les trois clés du bien-être équin.

Partie 2 — Observer et entretenir. Le confort, le comportement, l'état corporel, les dents, les pieds, le suivi vétérinaire, les parasites, les soins complémentaires : tout ce qui permet d'anticiper plutôt que de réagir.

Partie 3 — Comprendre les problématiques courantes. Coliques, ulcères gastriques, fourbure, syndrome métabolique, dermite estivale, arthrose. Ces chapitres n'ont qu'un objectif : vous aider à comprendre ce que votre vétérinaire vous explique, et à repérer ce qui doit vous amener à l'appeler.

Ce que ce guide n'est pas

Ce guide n'est pas un manuel de médecine vétérinaire. Il ne permet pas de poser un diagnostic, ne propose aucun traitement et ne donne aucune posologie. Quand un chapitre évoque une maladie, c'est pour en expliquer les mécanismes et les facteurs de risque, jamais pour vous permettre de la reconnaître seul ou de la soigner.

UNE RÈGLE QUI TRAVERSE TOUT LE GUIDE

En cas de doute sur la santé de votre cheval, appelez votre vétérinaire. Une douleur, une boiterie, un changement brutal d'appétit ou de comportement ne relèvent pas d'une amélioration du mode de vie, mais d'un examen. Les pistes de ce guide viennent *après* — ou à *côté* — de l'avis d'un professionnel, jamais à *la place*.

Comment lire les encadrés

Chaque chapitre suit la même logique : comprendre, observer, agir. Vous croiserez régulièrement quatre types d'encadrés.

Ce que dit la science — Les résultats d'études ou de travaux de référence, expliqués simplement, avec leur source.

Dans votre écurie — Des gestes concrets, réalistes, pour passer de la théorie à la pratique.

À retenir — L'essentiel du chapitre en quelques lignes.

Quand demander un avis — Les signes qui justifient d'appeler un professionnel, et lequel.

Un mot sur les chiffres

Vous trouverez dans ce guide des repères chiffrés : un nombre d'heures, une quantité par kilo de poids, un intervalle entre deux interventions. Ce sont des **repères**, issus de la littérature scientifique et des organismes de référence, pas des normes à appliquer à la lettre. Chaque cheval est un individu : son âge, sa race, son travail, son histoire et son état de santé modifient ses besoins. Un repère sert à se poser les bonnes questions ; la réponse, elle, se construit avec les professionnels qui connaissent votre cheval.

Un mot sur le ton

Personne ne coche toutes les cases. Les contraintes de pension, de budget, de temps ou de terrain sont réelles, et ce guide ne vous demandera jamais de tout changer du jour au lendemain. L'objectif est ailleurs: comprendre ce qui compte vraiment pour votre cheval, pour choisir en connaissance de cause les améliorations qui ont le plus de sens *dans votre situation*.

Un cheval dont le quotidien progresse un peu, régulièrement, vaut mieux qu'un plan parfait jamais appliqué.

PARTIE 1

Les besoins fondamentaux



CHAPITRE 1

Les 3F : une grille de lecture

D'où vient le cheval que nous avons à l'écurie

Pour comprendre les besoins d'un cheval, il faut d'abord se souvenir de ce qu'il est : un **herbivore de steppe, vivant en groupe, qui se déplace presque en permanence**. Pendant des millions d'années, son organisme, son système digestif et son comportement se sont façonnés autour de trois réalités :

- une nourriture pauvre, fibreuse, disponible en petites quantités sur de grandes surfaces ;
- un groupe social stable, qui assure la sécurité face aux prédateurs ;
- un déplacement lent mais quasi continu, pour trouver cette nourriture et de l'eau.

La domestication a profondément changé la vie des chevaux, mais elle n'a changé que marginalement leur biologie. Un cheval de sport né en 2020 a toujours l'estomac, les dents, les membres et le cerveau d'un animal conçu pour brouter seize heures par jour au milieu de ses congénères.

La plupart des difficultés que rencontrent les chevaux domestiques naissent de l'écart entre ce pour quoi leur organisme est conçu et ce que leur offre leur quotidien.

Les trois clés: Forage, Friends, Freedom

Les chercheurs en éthologie et en bien-être équin résument ces besoins fondamentaux en trois mots anglais, les « 3F »:

- **Forage** — le fourrage: un accès aux fibres (herbe, foin) réparti sur la journée et la nuit, sans longues périodes de jeûne;
- **Friends** — les congénères: des contacts sociaux avec d'autres chevaux;
- **Freedom** — la liberté: la possibilité de se mouvoir et de se déplacer librement.

L'Institut français du cheval et de l'équitation (IFCE) présente ces trois éléments comme les clés du bien-être équin, et considère qu'un mode d'hébergement doit *a minima* les respecter. Dans ses recommandations sur la conception des boxes, il précise que l'hébergement en box ne s'envisage aujourd'hui qu'à condition d'une sortie en liberté conséquente et quotidienne, d'un contact social avec des congénères et d'un accès aux fibres en continu.

CE QUE DIT LA SCIENCE

En 2019, une équipe de l'INRAE et de l'IFCE dirigée par Alice Ruet et Léa Lansade a observé 187 chevaux de sport vivant en box individuel, sans accès au paddock ni au pré, dans quatre structures différentes. Les chercheurs ont relevé quatre signaux d'un bien-être altéré : les stéréotypies, les comportements agressifs, une posture dite « de retrait » — encolure à l'horizontale au niveau du dos, regard fixe, oreilles et tête immobiles — et une absence de réaction à l'environnement.

Le résultat le plus marquant : plus les chevaux vivent longtemps en box individuel, plus ils sont susceptibles de montrer cette absence durable de réaction, un état que les chercheurs rapprochent de la dépression chez l'humain. Certains aménagements comptent (une litière de paille et une fenêtre sur l'extérieur étaient associées à moins d'agressivité), mais les auteurs concluent qu'une amélioration réelle passe par des changements profonds des conditions de vie, pas par de simples ajustements du box.

Ruet A. et al., « Housing Horses in Individual Boxes Is a Challenge with Regard to Welfare », Animals, 2019, 9(9), 621.

Pourquoi ces trois-là, et pas d'autres ?

Un cheval a évidemment bien d'autres besoins : des soins, un suivi des pieds et des dents, un abri, de l'eau, un matériel adapté. Mais les 3F ont une particularité : ils touchent aux besoins **comportementaux** les plus profonds de l'espèce, ceux dont la frustration durable produit le plus de conséquences — sur le moral, sur le comportement et sur la santé physique.

Ils ont aussi une autre particularité, plus pratique : ce sont des besoins sur lesquels **le propriétaire a souvent une marge d'action**, même dans des conditions contraintes. On ne change pas forcément de pension du jour au lendemain, mais on peut souvent ajuster la distribution du foin, obtenir un paddock partagé ou organiser des sorties plus longues.

Enfin, les trois F sont liés entre eux. Un cheval qui a du fourrage à disposition se déplace pour manger ; un cheval en groupe bouge davantage qu'un cheval seul ; un cheval qui bouge et mange en compagnie exprime moins de comportements de frustration. Agir sur un F profite souvent aux deux autres.

Une grille de lecture, pas un règlement

Les 3F ne sont pas une case à cocher de façon identique pour tous les chevaux. Ils décrivent une direction, pas une norme.

Un cheval âgé, un cheval en convalescence, un étalon, un cheval qui n'a jamais vécu en groupe ou un cheval souffrant de fourbure n'appliqueront pas les 3F de la même manière. Mettre brutalement au pré en troupeau un cheval qui a toujours vécu seul en box peut être source de stress, voire de blessures. Donner un accès illimité à l'herbe de printemps à un cheval sujet à la fourbure peut être dangereux.

L'idée est donc de se demander, pour *votre* cheval :

- A-t-il accès à des fibres la majeure partie du temps, sans longues coupures ?
- A-t-il des contacts réels avec d'autres chevaux ?
- Peut-il se déplacer librement chaque jour, en dehors du travail ?

Et, pour chaque réponse, se poser une seconde question : **qu'est-ce qui serait réalistement améliorable, et à quel rythme ?**

DANS VOTRE ÉCURIE

Prenez une semaine « type » et notez, pour votre cheval :

- les heures où il a du fourrage devant lui, nuit comprise ;
- le temps qu'il passe réellement en liberté (paddock, pré), hors travail ;
- avec qui il est en contact, et de quelle façon (vue seulement, contact à travers une séparation, contact libre).

Ce simple relevé révèle souvent des écarts inattendus : une nuit de dix heures sans foin, des sorties plus courtes qu'on ne le pensait, un voisin de paddock qui change tous les mois. C'est la meilleure base pour choisir une première amélioration.

Et le reste ?

Les 3F forment le socle. Ils ne suffisent pas à eux seuls : un cheval au pré en troupeau peut souffrir de pieds mal entretenus, de dents douloureuses ou d'un parasitisme mal maîtrisé. C'est pourquoi ce guide, comme le bilan Cheval 3F, les complète par l'environnement, le confort, le comportement, le suivi corporel et la prévention.

Mais si vous ne deviez retenir qu'une chose de ce premier chapitre, ce serait celle-ci : **avant de chercher une solution sophistiquée à un problème, vérifiez les 3F**. Un nombre considérable de comportements « difficiles » et de troubles digestifs s'améliorent quand le cheval retrouve du fourrage, des congénères et de la liberté de mouvement.

À RETENIR

- Le cheval domestique a conservé la biologie d'un herbivore de steppe, grégaire et mobile.
- Les 3F — fourrage, congénères, liberté de mouvement — sont les trois besoins comportementaux fondamentaux mis en avant par l'IFCE.
- Ils sont liés: améliorer l'un profite souvent aux autres.
- Ce sont des repères de réflexion, à adapter à chaque cheval, pas une règle uniforme.

SOURCES

- IFCE, *Les 3 clés du bien-être équin: friends, freedom, forage*, podcast « Parlons cheval » avec Léa Lansade.
- IFCE — Équipédia, *Conception d'un box*.
- Ruet A., Lemarchand J., Parías C., Mach N., Moisan M.-P., Foury A., Briant C., Lansade L. (2019). Housing Horses in Individual Boxes Is a Challenge with Regard to Welfare. *Animals*, 9(9), 621.

La suite, dans le guide complet

Vous venez de lire l'introduction et le premier chapitre. Le guide complet en compte vingt, en trois parties, avec leurs sources, et des fiches à imprimer pour suivre votre cheval mois après mois.

- **Chapitre 2** · Comprendre l'alimentation
- **Chapitre 3** · La vie sociale du cheval
- **Chapitre 4** · Le mouvement libre
- **Chapitre 5** · Un environnement adapté
- **Chapitre 6** · Confort, repos et sommeil
- **Chapitre 7** · Observer le comportement
- **Chapitre 8** · Suivre le corps de son cheval
- **Chapitre 9** · Le suivi dentaire
- **Chapitre 10** · Le pied : une surveillance essentielle
- **Chapitre 11** · Le suivi vétérinaire
- **Chapitre 12** · La vermifugation raisonnée
- **Chapitre 13** · Ostéopathie, shiatsu et soins manuels
- **Chapitre 14** · Les coliques
- **Chapitre 15** · Les ulcères gastriques
- **Chapitre 16** · La fourbure
- **Chapitre 17** · Syndrome métabolique et maladie de Cushing
- **Chapitre 18** · La dermite estivale récidivante
- **Chapitre 19** · Arthrose et cheval vieillissant
- **Chapitre 20** · Quand consulter un professionnel

Le Guide Cheval 3F est disponible en PDF sur le site Cheval 3F.

Crédits photographiques

Photographies issues de Pexels, utilisées sous la licence Pexels.

- 00-introduction : Mehmet Turgut Kirkgoz, Pexels
- 01-les-3f : Free Nature Stock, Pexels
- 02-alimentation : Aliaksei Semirski, Pexels
- 03-vie-sociale : PHILIPPE SERRAND, Pexels
- 04-mouvement : Alex Ivanov, Pexels
- 05-environnement : Barbara Olsen, Pexels
- 06-confort : Alexandra Abraham, Pexels
- 07-comportement : Marie Lemaistre, Pexels
- 08-suivi-corporel : Jacek Plak, Pexels
- 09-dents : Deb Hayes, Pexels
- 10-pieds : Jean W Photos, Pexels
- 11-veterinaire : RDNE Stock project, Pexels
- 13-soins-complementaires : K., Pexels
- 18-dermite : Жанна Алимкулова, Pexels
- 19-arthrose : Gylfi Gylfason, Pexels
- 20-quand-consulter : Istok u objektivu, Pexels