

PRENEZ UNE PAUSE AVEC VOTRE ANIMAL FAVORI

Six millions d'animaux domestiques partagent le quotidien des Québécoises et des Québécois. Qu'ils soient à poil, à plume ou à écaille, ils sont une source formidable de bien-être.

« Des études¹ ont démontré que les personnes vivant avec un animal de compagnie, visitaient moins souvent leur docteur que ceux qui n'en possédaient pas. Quand on sait que le premier motif de consultation est le stress, il est légitime de (lui) attribuer des vertus apaisantes. Le simple fait de prendre soin d'un chat ou d'un chien suffirait d'ailleurs à réduire la tension et le rythme cardiaque chez des sujets stressés ou hypertendus². »

De plus, près de 68 % des personnes interrogées dans le cadre d'une étude de l'INSERM³ estiment que la présence d'un animal de compagnie peut augmenter le sentiment de mieux-être quant à la vie.

Plusieurs autres bienfaits⁴

- Diminution de l'anxiété;
- Augmentation de l'activité physique chez les maîtres;
- Soutien moral pour surmonter des transitions difficiles (deuil, maladie);
- Expression des émotions;
- Apaisement de la solitude.



LE SAVIEZ-VOUS?

La « **ronronthérapie** » – Cela peut vous faire sourire et hausser les épaules, mais depuis 1950, des études sérieuses le démontrent: le chat possède des pouvoirs thérapeutiques. « Le ronronnement utilise le même chemin dans le cerveau, à travers le circuit hippocampe-amygdale, une structure étroitement liée au déclenchement de la peur, indique Jean-Yves Gauchet, vétérinaire toulousain et véritable inventeur de la "ronron thérapie". Écouter ce doux bruit entraîne une production de sérotonine, "l'hormone du bonheur", impliquée dans la qualité de notre sommeil et de notre humeur⁶. »

LE POINT SCIENTIFIQUE



Une étude menée par des chercheurs de la Virginia Commonwealth University révèle que le stress ressenti par les travailleuses et travailleurs accompagnés de leur chien au travail diminue, alors qu'il augmente chez les autres. L'étude conclut que les chiens en milieu de travail servent de « tampon efficace contre la perception du stress et pourraient représenter des solutions de bien-être à faible coût pour les entreprises⁵. »

J'AI PASSÉ DU TEMPS AVEC MON ANIMAL FAVORI

seule en groupe

Les bienfaits :

.....

.....

.....

1/ HEADLEY, B. (1999). « Health benefits and health cost savings due to pets: Preliminary estimates from an Australian national survey », *Social Indicators Research*, 47(2), 233-243.

2/PASSEPORTSANTÉ.NET. « Animal domestique : 6 bonnes raisons d'en adopter un », [en ligne]. [http://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Dossiers/DossierComplexe.aspx?doc=animaux-domestiques-raisons-adopter]

3/L'Institut national de la santé et la recherche médicale (France), avec l'Observatoire des bien-être(s) et l'université de Cambridge.

4/PASSEPORTSANTÉ.NET. *op. cit.*

5/CENTRE D'ÉTUDES SUR LE STRESS HUMAIN (CESH). « Emmener son chien au travail donne l'impression de déstresser ! », onglet « Stress et vous », *Institut universitaire en santé mentale de Montréal*, [en ligne]. [http://www.stresshumain.ca/stress-et-vous/dans-la-vie-courante/dans-la-vie-courante/emmener-son-chien-au-travail-donne-limpression-de-destresser.html]

6/PSYCHOLOGIES.COM. « Le chat, un thérapeute au poil », onglet « Planète », [en ligne]. [http://www.psychologies.com/Planete/Les-animaux-et-nous/Articles-et-Dossiers/Le-chat-un-therapeute-au-poil]