

La force de guérison des animaux de compagnie

Oui, ils sont mignons et doux mais saviez-vous que les animaux de compagnie peuvent améliorer votre santé? À titre de spécialistes de la prévention, Dr. Lajoie est toujours intéressé par les alternatives naturelles aux médicaments potentiellement dangereux. Et quoi de plus naturel que de jouer avec Puppy ou s’amuser avec Minette?

En fait, selon les recherches scientifiques, s’occuper d’un ami poilu peut réduire vos chances d’être malade. Une étude a examiné 938 bénéficiaires d’assurance maladie des personnes âgées aux États-Unis. Après avoir contrôlé divers facteurs de risques de maladies, les chercheurs ont trouvé que les propriétaires d’animaux visitaient leur docteur beaucoup moins souvent durant une année en comparaison avec les sujets qui ne possédaient pas de petit animal (J Pers Soc Psychol 1990; 58:1081-6).

Une autre équipe de scientifiques a comparé les changements de l’état de santé entre 71 nouveaux propriétaires de petit animal et 26 personnes sans animal. Après un mois, les nouveaux propriétaires de petit animal ont rapporté des baisses significatives de leurs problèmes mineurs de santé et leurs résultats de bien-être général sont demeurés élevés durant six mois. En contraste, les sujets sans petit animal n’ont pas ressenti d’amélioration significative de leur santé (J R Soc Med 1991: 84:717-20).

Alors, il semble bien qu’adopter un animal abandonné dans un refuge d’animaux pourrait sauver la vie de l’animal et aussi la vôtre – ou à tout le moins, la prolonger! Les experts disent que la raison du lien entre la possession d’un petit animal et la santé en est une à multi-facettes. Il semble que s’occuper d’un petit animal réduit plusieurs facteurs de risques de maladies incluant l’anxiété, la dépression, l’hypertension

et l’inactivité. Poursuivez votre lecture pour en savoir en peu plus sur les bénéfices de posséder un petit animal.

Faire taire la pression sanguine et les maladies du coeur

Le stress est une cause majeure de problèmes de santé dont s’occupe Dr. Lajoie. Un des avantages d’avoir un petit animal est une diminution du niveau de stress – aussi bien qu’une diminution des risques des désordres associés au stress incluant l’hypertension artérielle et les maladies du coeur.

Selon un rapport présenté à la 72e réunion annuelle de “l’American Heart Association” en novembre 1999, un ami quadrupède peut aider son propriétaire à garder sa pression sanguine en contrôle.

Les chercheurs ont suivi 48 hommes et femmes avec de l’hypertension artérielle. Tous ces patients travaillaient comme agents de change, une carrière qui implique de hauts niveaux de stress. À la suite d’un examen physique, on a prescrit aux sujets le médicament anti-hypertenseur appelé lisinopril. La moitié des participants ont aussi adopté un chien ou un chat.

Après six mois de traitement, on a demandé aux agents de change de passer des “tests de stress” impliquant le calcul mental et la présentation

oratoire. Les propriétaires de petits animaux ont exécuté les tests avec leur chien ou leur chat dans la même pièce. En comparant les résultats enregistrés au début de l’enquête, les sujets sans petit animal ont démontré aucune amélioration significative dans leurs réactions physiques au stress telles que la pression sanguine, la fréquence cardiaque et les changements chimiques dans le sang. En contraste, les propriétaires de petit animal ont démontré des réductions appréciables pour ces trois paramètres.

Voici une autre façon par laquelle jouer à “va chercher et rapporte” avec un petit chien ou taquiner un chaton avec une pelote de corde peut aider votre coeur. Les propriétaires de petit animal semblent avoir des niveaux plus bas de triglycérides – les lipides associés à un plus grand risque de maladies cardiovasculaires (J Nutr Elder 1996; 15:15-31)

Guérir plus vite avec un ami poilu

Les chercheurs disent que non seulement s’occuper d’un petit animal peut éloigner les maladies cardiovasculaires mais cela peut accélérer la guérison lorsque survient la maladie cardiaque.

Une récente étude a suivi 369 personnes avec des pulsations cardiaques anormales qui avaient subi une attaque cardiaque. Seulement un propriétaire de chien sur 87 (1.1%) est décédé en dedans d’un an suivant l’attaque cardiaque. En contraste, 19 sur 282 (6.7%) de ceux qui ne possédaient pas un petit animal sont décédés en dedans d’un an. (Am J Cardiol 1995; 76:1213).

Bouger avec le meilleur ami de l'homme

S'occuper d'un petit animal peut aussi apporter un bénéfice important pour la santé : cela peut accroître votre niveau d'activités physiques. Cela est particulièrement vrai pour les propriétaires de chien. Après tout, quelqu'un doit quotidiennement promener le "meilleur ami de l'homme"! Et la marche, disent les experts, est une forme d'exercice des plus efficaces.

Une toute récente étude qui a suivi 107 hommes retraités sur une période de 12 ans a trouvé que, "le taux de mortalité parmi les hommes qui marchaient moins de 1.6 km par jour était presque deux fois plus élevé que chez ceux marchaient plus de 3.2 km par jour." (N Engl J Med 1998; 338:94-9.) Même de légères augmentations de la forme physique – comme une promenade quotidienne avec son toutou – diminuent de façon significative le risque de maladies du coeur, du cancer et autres conditions graves. (Lancet 1998; 352:795-62).

Fido: la fontaine de Jouvence?

Vous voulez vieillir en beauté? Adopter un petit animal. Selon une toute récente étude, les personnes âgées qui aiment les animaux de compagnie bénéficient d'une vie plus active et sont moins susceptibles de dépendre des autres pour s'occuper d'eux.

Les études scientifiques démontrent que les adultes d'un âge "certain" possédant un petit animal sont plus autonomes que ceux qui n'en ont pas. Une analyse d'une durée d'un an, publiée au printemps 1999, a recueilli des données sur 995 adultes canadiens âgés de 65 ans et plus. L'étude a révélé

que les personnes âgées qui n'avaient pas de petit animal avaient plus de difficultés à compléter leurs activités journalières essentielles à mesure qu'elles vieillissaient en comparaison avec les personnes qui possédaient un petit animal (J Am Geriatr Soc 1999; 47:323-9).

Assurez-vous une tranquillité d'esprit

Si vous avez déjà observé un chaton ou un chiot faire des cabrioles, vous savez sans doute que ces pirouettes peuvent déclencher le rire. Il n'est pas étonnant que les études psychologiques indiquent que les propriétaires d'un petit animal profitent d'un meilleur sens de bien-être. En fait, les personnes qui partagent leur vie avec un petit animal sont moins susceptibles de souffrir de dépression ou d'anxiété en comparaison avec celles qui ne possèdent pas de petit ami poilu.

Cette découverte est spécialement notable chez les personnes qui vivent seules parce que les petits animaux apportent de la compagnie et donnent une occasion de rencontrer d'autres personnes.

Quel petit animal est bon pour vous?

Maintenant, vous avez décidé d'adopter un petit animal mais par où commencer? Pour décider quel animal sera le meilleur pour vous, allez à la bibliothèque locale ou à la librairie consulter des volumes sur le choix d'un animal. Vous pouvez aussi communiquer avec la clinique vétérinaire locale et vous informer sur les causeries ou programmes qui y sont offerts. Lorsque vous serez prêt à adopter votre petit animal, vous pouvez communiquer soit avec la S P C A soit avec un refuge pour animaux local.

Attention:

- Les femmes enceintes devraient éviter le contact avec les excréments de chat car ils sont associés à un désordre appelé toxoplasmose.
- Si vous ou un membre de votre famille souffre d'allergies, d'asthme ou autres problèmes de santé, parlez-en à un professionnel de la santé avant d'adopter un petit animal.
- Si vous avez un jeune enfant, parlez-en au praticien de votre enfant avant d'adopter un petit animal.

Optimal Health University™ is a professional service of PreventiCare Publishing®. The information and recommendations appearing on these pages are substitute for consultation with a health-care provider. Optimal Health University™ may be photocopied (NOT reprinted) exactly as it is published, noncommercially by current subscribers ONLY to share with patients or potential patients. Optimal Health University may NOT be reprinted in any print or electronic publication including newsletters, newspapers, magazines or Web sites. Any other reproductions are subject to PreventiCare Publishing® approval. Copyright, 2000. PreventiCare Publishing®. 1-650-853-1933. Autorisation de traduction et distribution accordée. Juin 2002.

Dr Daniel Lajoie
2875, boul. Laurier,
#250 Sainte-Foy
(Québec) G1V 2M2
TEL (418) 653-3030
télé. : (418) 650-1545