

Les bienfaits des animaux de compagnie sur la santé mentale



Vous arrive-t-il de regarder des vidéos d'animaux sur internet lorsque vous passez une journée difficile ? Vous suffit-il de regarder une photo de chiots pour retrouver le sourire et soulager un peu le stress ?

Si vous êtes comme beaucoup d'autres personnes, le simple fait d'être en compagnie d'animaux – que ce soient les vôtres ou non, ou même les oiseaux et petits animaux du quartier – peut vous aider à retrouver le calme ou une attitude plus positive. Voici les conclusions scientifiques sur l'effet des animaux de compagnie sur l'être humain :



Les animaux de compagnie ont le don de nous remonter le moral

Pour certaines personnes, la compagnie d'un animal peut soulager les sentiments de solitude, de dépression et d'anxiété, ainsi que les symptômes de traumatisme¹. Le temps passé en sa compagnie réduit également le taux de cortisol, l'hormone du stress².



Les animaux de compagnie sont bons pour notre santé physique

Adopter un animal qui a régulièrement besoin d'exercice – comme un chien – peut vous encourager à passer plus de temps en plein air et à rester actif(ve). Le fait de jouer avec eux et de les promener peut vous aider à réduire votre tension artérielle et votre taux de cholestérol¹.



Un animal de compagnie peut être bénéfique pour les enfants

Les animaux de compagnie peuvent apprendre aux enfants la responsabilité et la compassion¹. Des études portant sur des enfants atteints de TDAH ou du trouble du spectre de l'autisme ont révélé les bienfaits du temps passé avec les animaux, notamment le développement de meilleures compétences sociales, l'encouragement au partage et à la coopération, ainsi qu'un plus grand calme².

Songez-vous à adopter un animal ?

Adopter un animal est une grande décision et il est important d'évaluer l'ensemble des coûts et responsabilités associés. Considérez sa taille adulte, son espérance de vie et l'espace dont il aura besoin. Estimez le coût de son alimentation et des frais de vétérinaire. Veillez à disposer de suffisamment de temps pour vous en occuper et ramasser ses excréments¹.

Si vous avez décidé qu'un animal serait un compagnon idéal, songez à quel type serait le mieux adapté à votre mode de vie. Les chiens, par exemple, doivent pouvoir sortir fréquemment et être promenés. Les chats ont besoin qu'on leur change leur litière régulièrement – un geste qui doit être évité par les femmes enceintes¹. Et les reptiles et amphibiens sont déconseillés aux familles avec des enfants de moins de 5 ans car ils peuvent être porteurs de germes nocifs¹.

Même si les chiens ou les chats nous viennent à l'esprit en premier, il existe d'autres petits animaux qui peuvent aussi avoir un effet bénéfique sur notre vie. Par exemple, une étude a démontré que jouer avec un cochon d'Inde ou hamster contribuait à réduire le niveau d'anxiété chez l'enfant². Regarder des poissons dans un aquarium peut également améliorer notre bien-être³.

Les compagnons à poils (ou à écailles) peuvent nous apporter réconfort, camaraderie et divertissement, surtout pendant les journées les plus stressantes. Cela dit, même si un animal peut nous être bénéfique, ce n'est pas un substitut pour une thérapie.



Aimeriez-vous passer du temps avec des animaux, mais sans engagement ?

Adopter un animal n'est pas la solution idéale pour tous, mais cela ne veut pas dire que nous ne pouvons pas profiter de leur compagnie pour autant. Si vous avez vraiment envie de câliner ou de jouer avec un animal, voici quelques possibilités :

- Proposez à un(e) ami(e) ou proche de venir garder son animal pendant son absence.
- Demandez aux voisins si vous pouvez promener leurs chiens.
- Portez-vous bénévole à un refuge pour animaux près de chez vous.
- Recherchez des « bars à chats » ou d'autres commerces qui vous permettent de passer du temps en compagnie d'animaux.

1. Centers for Disease Control and Prevention. How to stay healthy around pets. [cdc.gov/healthypets/keeping-pets-and-people-healthy/how.html?CDC_AA_refVal=https%3A%2F%2Fwww.cdc.gov%2Fhealthypets%2Fhealth-benefits%2Findex.html](https://www.cdc.gov/healthypets/keeping-pets-and-people-healthy/how.html?CDC_AA_refVal=https%3A%2F%2Fwww.cdc.gov%2Fhealthypets%2Fhealth-benefits%2Findex.html). Last reviewed September 15, 2021. Accessed March 10, 2022.

2. National Institutes of Health. The power of pets. [newsinhealth.nih.gov/2018/02/power-pets](https://www.nih.gov/newsinhealth/stories/power-pets). February 2018. Accessed March 10, 2022.

3. Clements H, Valentin S, Jenkins N, et al. The effects of interacting with fish in aquariums on human health and well-being: A systematic review. *PLOS ONE*. doi.org/10.1371/journal.pone.0220524. July 29, 2019.

Ce programme ne doit pas être utilisé en cas d'urgence ou de besoins de soins urgents. En cas d'urgence, veuillez appeler le service des urgences local ou rendez-vous aux urgences les plus proches. Ce programme ne se substitue pas aux soins d'un médecin ou d'un professionnel de soins de santé. Ce programme et ses éléments peuvent ne pas être disponibles partout. Des exclusions et limitations de couverture peuvent être en vigueur. Optum® est une marque déposée d'Optum, Inc. aux États-Unis et dans d'autres juridictions. Tous les autres noms de produit ou de marque sont des marques de commerce ou des marques déposées qui appartiennent à leurs détenteurs respectifs. Dans la mesure où nous nous efforçons sans cesse d'améliorer nos produits et services, Optum se réserve le droit de modifier toute spécification sans préavis. Optum est un employeur offrant l'égalité d'accès à l'emploi.