

LES BIENFAITS D'UNE VIE PARTAGÉE AVEC UN CHIEN



LES BIENFAITS D'UNE VIE PARTAGÉE AVEC UN CHIEN

Vous êtes-vous jamais demandé comment vous pourriez expliquer le lien qui vous unit à votre chien ? Ne vous le demandez pas plus longtemps ! Ce lien privilégié a été officiellement reconnu par l'American Veterinary Medical Association (AVMA) en 2006 comme « une relation dynamique et mutuellement bénéfique entre des personnes et des animaux qui est influencée par des comportements qui sont essentiels pour la santé et le bien-être des deux parties ». C'est aussi simple que ça !

Après avoir adopté un chien, les personnes observent généralement plusieurs améliorations dans leur vie quotidienne ; elles indiquent qu'elles souffrent moins de maux de têtes et de rhumes et qu'elles sont généralement de meilleure humeur. Alors, est-ce une impression ou la réalité ? Afin de découvrir et de révéler les véritables bienfaits que votre relation avec votre chien vous apporte, [le Centre WALTHAM de nutrition des animaux de compagnie](#) a effectué des études scientifiques qui ont donné lieu à de nombreuses publications sur les liens entre les chiens et les bienfaits pour la santé.



POURQUOI POSSÉDER UN CHIEN EST-IL BON POUR VOUS ?

Avoir un chien dans votre vie vous apporte 8 bienfaits étonnants ^{1 2 3} _ _ _

- **AVOIR GRANDI AVEC UN CHIEN À SES CÔTÉS REPRÉSENTE UN VRAI PLUS !**

Les personnes qui grandissent entourées de chiens ont moins de risques de développer des allergies et de l'asthme, ce qui contribue directement à renforcer leur système immunitaire dès le plus jeune âge. Comme si cela n'était pas suffisant, les études révèlent également que les enfants âgés de 5 à 8 ans qui grandissent avec un chien assistent, en moyenne, à 3 semaines d'école supplémentaires que ceux qui n'ont pas de chien chez eux.⁴ _

- **NOUS SAVONS TOUS QU'UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE AMÉLIORE L'ÉTAT DE SANTÉ GÉNÉRAL**

Il a été également prouvé que la marche avec votre chien vous permet d'atteindre, voire de dépasser les niveaux d'exercice recommandés et qu'elle contribue ainsi à votre bien-être. En fait, ces promenades augmentent votre temps de marche de plus de 30 minutes par semaine. Et n'oublions pas les répercussions positives qu'a la marche sur votre moral et votre condition physique. Alors, sortez et marchez avec votre chien, pour son plaisir, pour sa forme et pour votre santé.

- **RÉDUCTION DES RISQUES DE COMPLICATIONS CARDIOVASCULAIRES**

La présence d'un chien à vos côtés réduit la pression artérielle et les niveaux de cholestérol dans une telle proportion que les propriétaires de chien qui sont victimes d'une attaque cardiaque voient, un an après, leur taux de survie augmenter de 22 % par rapport aux personnes qui n'ont pas de chien. Alors, prenez le temps de caresser votre ami qui vous apporte un tel réconfort, de le câliner et de vous en occuper.

- **VOTRE CHIEN EST VOTRE COACH ANTI-STRESS**

Le contact physique avec votre chien contribue grandement à réduire votre stress et à faire baisser votre pression artérielle. De plus, le contact physique avec votre grand ami déclenche naturellement des sensations de plaisir et de bien-être. Vous n'avez jamais été aussi proche de votre thérapie de relaxation personnalisée !

- **UNE MEILLEURE ESTIME DE SOI**

et ce, quel que vous soyez et quelle que soit votre situation ; prendre soin de votre fidèle compagnon engendre un sentiment de réconfort et de sécurité et renforce votre confiance.

• SE SENTIR UTILE EST UNE SENSATION MERVEILLEUSE

Être bien avec les autres : au gré de vos rencontres, vous remarquerez l'impact positif qu'a votre chien sur vos relations sociales. Très souvent, le contact avec des étrangers devient plus facile, les conversations s'amorcent plus spontanément et le simple fait de sourire semble plus naturel. Si vous vivez seul, il ne fait aucun doute que votre ami à quatre pattes particulièrement social vous aidera à créer des liens amicaux avec les autres promeneurs.

• MAINTIEN DES LIENS AVEC LES GÉNÉRATIONS PLUS ÂGÉES

La présence de chiens auprès des personnes âgées contribue grandement à lutter contre la dépression, en particulier lorsque les contacts avec la famille et les amis se font plus rares.

• LA THÉRAPIE CANINE EST DE PLUS EN PLUS RECOMMANDÉE

pour entrer en contact avec les malades, en particulier ceux atteints de maladies mentales, d'autisme ou d'Alzheimer. Et il ne faut pas oublier le travail remarquable que font les chiens guides pour les personnes handicapées et mal voyantes. Alors, oui, vos amis canins possèdent de très nombreuses qualités, toutes plus gratifiantes les unes que les autres.

Que pensez-vous de tels bienfaits ? Votre chien contribue pleinement à votre qualité de vie et à celle de vos proches. Tous ces avantages mutuels dépendent d'une seule condition, le bonheur et l'épanouissement de votre chien. Que ce soit en lui offrant des repas sains, en le sociabilisant et en lui faisant faire de l'exercice ou en l'éduquant par le jeu, les soins que vous apportez à votre chien pour son bien-être vous aideront tous les deux à apprécier et à enrichir cette relation privilégiée.

- ¹ The WALTHAM Centre for Pet Nutrition.
[https://www.waltham.com/waltham-research/hai-research/\(open in new tab\)](https://www.waltham.com/waltham-research/hai-research/(open%20in%20new%20tab))
- ² WALTHAM® pocket book of human-animal interactions. January 2012. Publisher: Beyond Design Solutions Ltd, Editor: James A. Serpell, Sandra McCune. DOI: 10.13140/2.1.1417.9528
- ³ Chien Santé. March-April 2015. Supplement to the "Chiens 2000 spécial Chiots et Vetlife".
- ⁴ McNicholas, J. et al. (2004). Proc. of 10th IAHAIO conference.

Source URL:

<https://www.perfectfit.be/conseils-chien/mon-animal-moi/les-bienfaits-dune-vie-partagee-avec-un-chien>