



Un antistress efficace

Une étude new-yorkaise, effectuée auprès de courtiers en Bourse, a par ailleurs constaté que **ceux qui possèdent un animal de compagnie ont une fréquence cardiaque nettement plus basse**. Et, quand on les soumet à des tests stressants en présence de leur animal, leur tension augmente moitié moins que chez les autres participants. Plus radical encore pour protéger son cœur et ses nerfs : caresser son compagnon. Le contact de la fourrure est un anxiolytique reconnu, dont l'effet est encore renforcé s'il s'agit d'un chat qui se met à ronronner. « Le ronronnement émet des ondes basses fréquences proches de celles utilisées en kinésithérapie pour soulager douleur et tendinite », explique le Dr Jean-Yves Gauchet, le vétérinaire inventeur de la « ronronthérapie ». « Notre peau possède des corpuscules sensibles à ces vibrations, c'est pourquoi elles entraînent non seulement la production d'endorphines

(hormones du plaisir), qui atténuent douleurs et anxiété, mais aussi celle de sérotonine, qui favorise le sommeil. »

De récentes études ont confirmé que **les propriétaires de chat**

développent moins de

maladies cardiaques que le reste de la population et se rendent cinq fois moins chez le médecin. Pour les malchanceux privés de ronrons, le vétérinaire a conçu un CD leur permettant de bénéficier tout de même de leurs effets relaxants (effervesciences.com).

INFO +

L'animal favorise l'empathie et au sein des familles qui en possèdent un, on se parle et on rit davantage.

Je vais bien merci, mon chien

On dénombre 61 millions d'animaux de compagnie en France. Et c'est tant mieux, car ils contribuent à nous soigner.

Lorsqu'on adopte un labrador, un chat de gouttière, des oiseaux ou un hamster, on pressent bien qu'ils exercent un effet positif sur notre moral, mais on ignore généralement qu'ils éloignent aussi le médecin. Les scientifiques l'ont pourtant prouvé à grand renfort d'études. Leurs travaux montrent que les propriétaires d'un chien sont moins hypertendus, ont moins de cholestérol et de triglycérides, et sont moins menacés par le diabète car ils bénéficient d'une meilleure régulation de l'insuline. Leurs chances de survie un an

après une attaque cardiaque seraient ainsi six fois plus élevées (étude d'Allen *et al*, New York, 2002). Il faut dire que sortir Médor amène à marcher deux fois plus, ce qui en fait également un allié de choix contre l'insomnie et les kilos en trop (jusqu'à moins 6 kilos par an, selon les travaux de l'université du Missouri) ! Les promenades au parc augmentent en outre les opportunités de nouer de nouvelles connaissances, des rencontres qui, tout comme l'amour inconditionnel de l'animal, combattent la solitude et repoussent la dépression.

Un outil de rééducation

C'est toutefois aux deux extrêmes de la vie que la présence d'un animal semble la plus précieuse. Le Pr Hubert Montagner, ancien directeur de recherche à l'Inserm, a mis en lumière tout ce que ce confident, dénué de tout jugement de valeur, apporte dans le développement de l'enfant et de ses ►

compétences. Des atouts particulièrement intéressants pour les soignants qui s'occupent de jeunes handicapés. Brigitte Martin, psychomotricienne à l'hôpital de jour Salneuve, à Aubervilliers (93), et présidente de la Fentac (Fédération nationale de thérapies avec le cheval) prend soin d'enfants de 3 à 12 ans souffrant à la fois de troubles mentaux (psychose ou autisme) et de déficiences sensorielles (surdité, cécité). Une fois par semaine, six d'entre eux ont rendez-vous avec les poneys. « La relation à l'animal nous aide à entrer en contact avec l'enfant, explique Brigitte Martin. On va voir les chevaux, on les

En France, nos amis à quatre pattes sont admis dans certains hôpitaux.

panse, on les emmène au manège où ils sont laissés libres, non harnachés. L'enfant observe et peut monter sur l'animal s'il le souhaite. Il retrouve alors des sensations très archaïques (portage de la maman, bercement) qui modifient sa conscience corporelle, l'apaisent et l'aident à se sentir une personne. » Au fil des mois, un lien d'attachement s'établit entre l'animal, le thérapeute et l'enfant, dont on voit alors le comportement se modifier : plus sereins avec les autres, certains commencent à communiquer pour la première fois. **La rythmique du cheval est aussi très utilisée** en rééducation pour les patients atteints d'infirmité motrice cérébrale ou de sclérose en plaques. Elle se révèle bénéfique sur la fatigue, l'équilibre, la coordination et les spasmes musculaires, au point que certains viennent jusqu'au cheval avec des béquilles et repartent en pouvant s'en passer.

Un atout contre la maladie d'Alzheimer

De même, près d'un quart des maisons de retraite auraient aujourd'hui leur « chat mascotte » tandis que 10 % hébergent des chiens.

Sujet de conversation inépuisable, **l'animal limite l'isolement et donne un sentiment d'utilité aux plus âgés** capables de s'en occuper.

En outre, il prolonge leur autonomie : le brosser, lui donner des croquettes ou jouer avec lui à la balle stimule la psychomotricité. Encore plus nombreux sont les établissements pour personnes âgées qui bénéficient des visites de chiens spécialement éduqués, notamment dans les unités Alzheimer. « Les résidents revivent, constate Adeline, animatrice dans un Ehpad (établissement d'hébergement pour personnes âgées dépendantes). Souvent, des souvenirs remontent et, quand ils ont passé une mauvaise nuit ou qu'ils sont angoissés, rien ne les apaise mieux. » Pour cette

même raison, les visites canines se banalisent aussi dans les services hospitaliers de gériatrie, de soins palliatifs, de psychiatrie ou de pédiatrie.

Une assistance pour les handicapés

Selon l'Afric (Association française d'information et de recherche sur l'animal de compagnie), il existe au moins une soixantaine d'hôpitaux en France où sont admis nos amis à quatre pattes. « Dans les services spécialisés en rééducations lourdes, la présence d'un chien, lors des séances de kinésithérapie, les rend moins douloureuses et plus efficaces » atteste son président, le D^r Didier Vernay, neurologue au CHU de Clermont-Ferrand. Le D^r Vernay sait de quoi il parle : après un terrible accident en 1989, l'association Handi'chiens lui a remis un chien d'assistance. Equivalents du chien guide d'aveugle pour les personnes atteintes d'un handicap moteur, l'animal ramasse ce qu'il y a par

terre, allume la lumière, ouvre placards et portes, apporte des objets, etc., permettant à son maître de retrouver une certaine autonomie*. Quand le D^r Vernay a repris le travail, il a constaté les bénéfices qu'apportait la présence de sa chienne en consultation. Depuis, il s'attache à organiser cette pratique.

Un vrai plus dans les prisons

Le médecin vient ainsi d'instaurer un diplôme universitaire en relation d'aide par la médiation animale (Durama) et de créer l'association Licorne et phénix, afin de recenser toutes les initiatives. Car les expériences de « thérapie facilitée par l'animal » se multiplient, depuis la ferme pour handicapés mentaux jusqu'aux initiatives en direction des adolescents en difficulté ou des détenus, comme dans les prisons de Strasbourg et de Rennes. **« Depuis que les détenus ont la possibilité de s'occuper quotidiennement d'un animal, les tensions entre eux ont beaucoup diminué**, mais aussi celles entre détenus et surveillants » se félicite Patricia Arnoux, psychologue du comportement animal. En 1999, il n'y avait qu'une quinzaine de programmes, aujourd'hui il en existe des centaines. La Fondation Adrienne et Pierre Sommer en a, à elle seule, soutenu plus de 200 depuis 2003 (fondation-apsommer.org). Et gageons que la liste ne fera que s'allonger. Anes, pigeons, poules, paons, mais aussi sangliers, autruches, lamas et kangourous, quasiment tous les animaux sont mis à contribution pour aider les êtres humains à mieux vivre. Il suffit de voir le sourire radieux qui éclaire le visage des personnes les plus fragiles en leur présence pour en être convaincu : on n'a pas fini de découvrir les bénéfices de la médiation animale.

Marie-Christine Colinin

* Handi'chiens et la Fédération française des chiens guides d'aveugles (FFAC) ont besoin de familles d'accueil bénévoles pour sociabiliser les chiots durant leur première année.

À LIRE

« Mon chat et moi, on se soigne ! », de Jean-Yves Gauchet, Le Courrier du Livre, 18 €.

ILS AIDENT LA MÉDECINE

On sait depuis longtemps que l'odorat des chiens peut sauver des vies (avalanches, tremblements de terre...). Depuis une vingtaine d'années, les recherches se multiplient dans un autre domaine : leur aptitude à flairer « l'odeur du cancer ». Tumeurs de la peau, de la vessie, du poumon, des ovaires, du côlon ou du sein émettent, semble-t-il, des molécules odorantes particulières que le chien réussit, plus de neuf fois sur dix, à détecter. C'est notamment le cas d'Aspirant, mascotte de la base aérienne de Bricy (Loiret), qui travaille avec l'équipe d'urologie de l'hôpital Tenon, à Paris, pour repérer le carcinome de la prostate dans les urines. Les chercheurs espèrent identifier les substances chimiques en question pour concevoir des tests. Les chiens sont également si performants pour annoncer une crise d'épilepsie ou d'hypoglycémie que, aux États-Unis, certains sont dressés dans ce but.