CAMFiC
societat catalana de medicina familiar i comunitària

Animaux de compagnie

Les animaux de compagnie peuvent offrir une compagnie et contribuer à la santé et au bien-être de multiples façons.

Choisissez un animal en fonction de votre mode de vie et de ses besoins. Vous devez vous en occuper tout au long de sa vie. Ce sont des êtres vivants qui souffrent, ressentent la douleur et éprouvent des émotions. N'oubliez pas qu'il s'agit d'une responsabilité et que cela est soumis à la législation. Respectez la réglementation relative à la possession d'animaux de compagnie.

Avantages d'avoir un animal de compagnie

Améliore les compétences sociales : les animaux de compagnie nous font nous sentir moins seuls et plus protégés. Ils renforcent le sentiment de soutien social. Ils aident les enfants à développer leurs compétences émotionnelles et sociales et favorisent leur sens des responsabilités. Pour les enfants atteints de troubles du spectre autistique ou de trouble déficitaire de l'attention avec hyperactivité, l'interaction avec les animaux (par exemple, les lapins) est positive.

Améliore notre santé physique : l'interaction avec les animaux réduit le taux de cortisol (une hormone liée au stress) et abaisse la tension artérielle. Promener un chien fournit la moitié de l'exercice quotidien recommandé, prévient l'obésité et protège contre les maladies cardiovasculaires (hypertension), les troubles métaboliques (diabète) et les troubles émotionnels (anxiété ou dépression).

Améliore l'humeur : caresser, jouer ou promener un animal de compagnie nous détend et améliore notre humeur. Regarder les poissons nager peut procurer un sentiment de calme. Les animaux peuvent être une source de réconfort et de soutien, en particulier les chiens de thérapie, qui aident, par exemple, à réduire l'anxiété et à contrôler la douleur dans les cas de cancer et de maladies terminales.

Autres avantages : les chiens guides aident les personnes aveugles à se déplacer librement. Les chevaux sont utilisés dans le cadre de thérapies pour traiter la toxicomanie ou des maladies chroniques, telles que la fibromyalgie, avec de bons résultats.

Que faut-il prendre en compte ?

Allergies : si un membre de la famille souffre d'asthme, de rhinoconjonctivite allergique ou de dermatite allergique, évitez d'avoir des animaux à poils dans la maison et nettoyez soigneusement votre logement pour éliminer les poils. Faites de même si quelqu'un souffre de bronchite chronique. Si les symptômes d'allergie ou d'asthme s'aggravent, consultez votre médecin afin d'ajuster le traitement.

Vous pouvez demander conseil à un vétérinaire sur les espèces qui ne provoquent pas d'allergies.

Chutes, accidents, blessures : veillez à ce que l'animal ne provoque pas de chute, que ce soit à la maison ou à l'extérieur. En cas d'égratignure ou de morsure, lavez la plaie à l'eau et au savon et désinfectez-la. Si elle s'infecte ou si la blessure est grave, consultez un médecin.

Infections : il est recommandé de se laver les mains après avoir touché des animaux et de garder votre animal propre, en bonne santé et à jour dans ses vaccinations et traitements préventifs.

Les animaux doivent être bien vermifugés et protégés contre les puces et les tiques afin d'éviter la transmission d'infections. Prenez des précautions contre les piqûres d'insectes lorsque vous vous promenez à l'extérieur. Si quelqu'un est piqué par une tique, retirez-la avec précaution et désinfectez la piqûre. Si de la fièvre ou des boutons apparaissent quelques jours plus tard, consultez un médecin.

Les enfants, les femmes enceintes et les personnes dont le système immunitaire est affaibli courent un risque plus élevé de contracter des maladies transmises par les animaux et doivent faire preuve d'une prudence particulière.

Pendant la grossesse, évitez de manipuler les litières contenant des excréments de chat (en raison du risque de toxoplasmose ou de parasitose).

Coup de chaleur chez les personnes et les animaux : évitez de vous promener pendant les heures les plus chaudes de la journée, emportez de l'eau pour vous et votre animal de compagnie, et portez un chapeau, des lunettes de soleil et de la crème solaire.

Auteurs : Raquel García Tardo, Ester Llevarán, Lluís Cuixart, Montserrat Romaguera, David Orilla, Joaquim Guasch et Lurdes Alonso
Révision scientifique : Groupe d'exercise et santé de la CAMFiC
Révision éditoriale : Groupe d'éducation sanitaire de la CAMFiC
Traduction : Quasar Serveis d'Imatge
Illustration : Elvira Zarza