

Pourquoi un animal peut-il améliorer votre qualité de vie?

Les études démontrent que les animaux de compagnie peuvent avoir plusieurs effets positifs chez les personnes âgées.

Ils brisent la solitude

Un animal est toujours heureux de vous retrouver. Cette présence quotidienne peut diminuer le sentiment d'isolement, particulièrement après la retraite, le départ des enfants ou le décès d'un conjoint.



Ils contribuent au bien-être émotionnel.

Caresser un chat, observer des poissons ou jouer avec son chien procure souvent une sensation de calme. Plusieurs recherches associent la présence d'un animal à une diminution du stress et de l'anxiété ainsi qu'à une meilleure humeur.

Ils encouragent l'activité physique

Les propriétaires de chiens marchent généralement davantage. Même une promenade de 20 à 30 minutes par jour contribue à maintenir la mobilité, l'équilibre et la santé cardiovasculaire.

Ils donnent un rythme à la journée

Les repas, les promenades et les soins créent une routine qui favorise le maintien de bonnes habitudes de vie et procure un sentiment d'utilité.

Ils favorisent les rencontres

Promener son chien est souvent l'occasion d'échanger avec les voisins ou d'autres propriétaires d'animaux. Même les discussions autour d'un chat deviennent souvent un excellent sujet de conversation!

Le saviez-vous?

Au Québec :

53 % des foyers québécois vivent avec au moins un animal de compagnie.

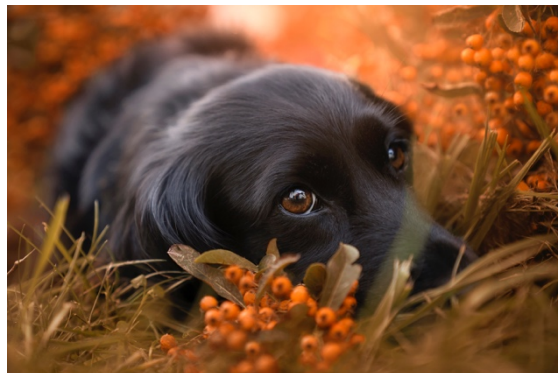
Chez les personnes de 65 ans et plus :

21 % des ménages possèdent au moins un chat.

17 % des ménages possèdent au moins un chien.

Un compagnon, oui... mais aussi une responsabilité

Adopter un animal est un engagement qui peut durer de nombreuses années. Un bébé chien ou chat peut facilement vivre plus de 10 à 15 ans !



Quelques questions à se poser avant d'adopter un animal de compagnie

Ai-je les capacités physiques nécessaires?

Un chien énergique peut tirer sur sa laisse ou provoquer une chute. Un chat peut aussi se glisser sous vos pieds. La manipulation des sacs de litière et de nourriture qui pèsent parfois plusieurs kilos n'est pas à négliger par ailleurs.

Il est préférable de choisir un animal adapté à votre condition physique. Parfois d'autres animaux que les chiens et les chats peuvent mieux convenir. Par exemple, les oiseaux sont souvent appréciés. Leur chant égaille les lieux et demandent moins

d'efforts physiques. D'autres préféreront les petits rongeurs, les furets, les poissons ou les reptiles. Dans tous les cas, il est important de bien s'informer sur le comportement et les soins nécessaires au type d'animal qu'on désire adopter.

Il peut également être judicieux d'adopter un animal adulte. En plus de lui offrir une deuxième opportunité de vie, son tempérament est déjà connu, il est souvent plus calme et nécessite moins d'éducation qu'un jeune animal. L'engagement est également de plus courte durée.

Ai-je les moyens financiers?

Nourriture, litière, jouets, vaccins, soins vétérinaires, toilettage, médicaments, pension et imprévus représentent un budget à prévoir.



Qui prendra soin de mon animal si je suis hospitalisé?

Un plan avec un membre de la famille, un voisin ou un ami peut éviter beaucoup d'inquiétudes.

Mon logement accepte-t-il les animaux?

Certaines résidences ou certains logements imposent des restrictions.

5 conseils avant d'adopter

- ✓ Choisissez un animal qui correspond à votre niveau d'énergie;
- ✓ Informez-vous sur son espérance de vie et ses besoins;
- ✓ Établissez un budget annuel;
- ✓ Prévoyez une personne de confiance qui pourra vous aider en cas d'urgence;

✓ N'hésitez pas à adopter auprès d'un refuge : plusieurs animaux adultes attendent une deuxième chance.

En conclusion

Un animal de compagnie peut transformer le quotidien en apportant de l'affection, du réconfort et une belle motivation à rester actif. Pour plusieurs personnes âgées, il devient un véritable partenaire de vie.

L'important est de choisir un compagnon qui correspond à votre mode de vie, à votre santé et à vos capacités physiques et financières. Lorsqu'il s'agit d'une décision réfléchie, cette belle relation peut apporter des années de bonheur... autant à l'humain qu'à l'animal.

