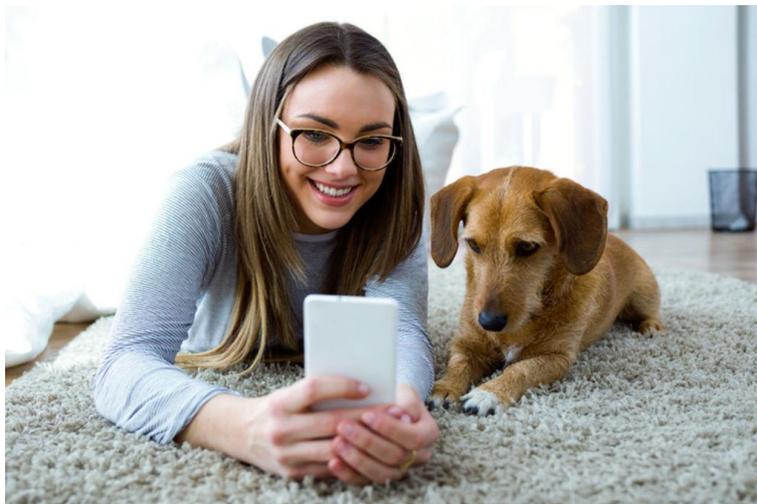


Le chien, meilleur ami de (la santé de) l'homme



Journée mondiale du chien oblige, on passe en revue les nombreux bienfaits apportés par une présence canine au sein du foyer... Le chien, médicament ultime ?

Ce samedi 26 août 2017, c'est la journée mondiale du chien. À cette occasion, on vous propose de (re)découvrir en quoi nos compagnons à quatre pattes sont excellents pour notre santé...

On commence du côté des seniors : d'après **une étude publiée en juin 2017** dans le journal scientifique BMC Public Health, les personnes âgées de 65 ans et plus qui possèdent un toutou marcheraient en moyenne 22 minutes de plus que les autres dans une journée, soit 2760 pas supplémentaires chaque jour ! Un bienfait non-négligeable, surtout lorsqu'on sait qu'une activité physique modérée à partir de 60 ans permet d'allonger l'espérance de vie et de repousser certaines maladies neurodégénératives...

De l'autre côté de la pyramide des âges, les chiens sont également bénéfiques : ainsi, d'après une étude américaine publiée **en novembre 2015**, les enfants qui grandissent dans un foyer où se trouve un chien seraient globalement moins stressés et moins anxieux que les autres.

AVOIR UN CHIEN, ÇA RAJEUNIT

« En renforçant l'attachement, stimulant la conversation et favorisant les interactions sociales, le compagnon canin contribue à augmenter le niveau d'ocytocine (l'hormone de l'attachement amoureux ou du lien mère enfant) et à réduire les niveaux de cortisol, une hormone qui régule le métabolisme » expliquaient alors les chercheurs.

Plus insolite (mais diablement efficace) : le chien serait également une excellente arme de séduction puisque, d'après une étude publiée **en décembre 2015**, les femmes craqueraient plus facilement pour un homme qui possède un chien... Messieurs, voilà votre argument ultime !

Et si les chiens étaient en réalité... un élixir de Jouvence ? C'est encore une fois une étude américaine qui le dit : les personnes qui possèdent un chien (et ça vaut pour les hommes comme pour les femmes) paraîtraient en moyenne 10 ans de moins. **Mieux que le Botox !**

Promener son chien est bon pour la santé physique



Emmener tous les jours son chien faire sa promenade aiderait les propriétaires à être en bonne santé physique et à améliorer leurs relations sociales.

Le chien un gage de bonne santé ? Oui, selon les résultats d'une **étude publiée dans la revue médicale BMC Public Health**. En effet, il permettrait aux maîtres de pratiquer régulièrement une activité physique et d'avoir de bonnes relations sociales.

Les chercheurs de l'université d'Australie-Occidentale ont mené une étude avec de 1000 propriétaires de chiens vivant à Perth (Australie) et à San Diego, Nashville et Portland aux États-Unis.

Si la majorité (60%) des promeneurs de chiens en Australie et aux États-Unis a déclaré se sentir plus en sécurité lors de leur marche avec leur animal de compagnie, le Dr Hayley Christian, chercheur à l'université d'Australie-Occidentale qui a mené l'étude explique que les résultats de cette recherche ont aussi démontré les avantages physiques et sociaux de la promenade régulière de Médor.

Les promeneurs de chiens sont plus de trois fois plus susceptibles de marcher dans leur quartier, donc ont une plus forte probabilité de connaître leur environnement et leurs proches voisins.

"Cette surveillance naturelle offre des possibilités pour les gens d'interagir et de surveiller leur quartier et de remarquer un comportement inhabituel, ce qui peut contribuer à décourager la criminalité locale. Ainsi, les gens se sentent plus en sécurité", explique le docteur.

De plus, les gens qui s'occupent de leur chien quotidiennement font au moins 30 minutes d'activité physique par jour et atteignent les **150 minutes d'activité physique par semaine recommandée pour une bonne santé**.

"Dans les quatre villes étudiées, les propriétaires de chiens marchaient avec leur chien 5 à 6 fois par semaine pendant plus de 90 minutes par semaine", a déclaré le Dr Hayley Christian.

source : TOP SANTE