

## Les bienfaits de nos compagnons à poils

Le chien est le meilleur ami de l'homme! Ce dicton est connu depuis longtemps, mais des recherches récentes suggèrent que les chiens pourraient être plus que de simples compagnons fidèles; ils pourraient jouer un rôle actif dans l'amélioration de la santé physique et mentale.

Une récente étude suédoise a examiné le lien entre la possession d'un chien et le niveau d'activité. Les chercheurs ont interrogé plus de 1 400 personnes et évalué leur activité physique à l'aide d'accéléromètres. Les résultats sont probants : les propriétaires de chiens pratiquent en moyenne 19,2 minutes supplémentaires d'activité physique légère par jour, 11,4 minutes supplémentaires d'activité physique modérée à vigoureuse par jour, et font 1 738 pas de plus chaque jour. En outre, les propriétaires de chiens avaient deux fois plus de chances d'atteindre les niveaux d'activité physique recommandés, ce qui souligne le rôle que les chiens peuvent jouer pour encourager un mode de vie plus sain et plus actif.

On a également constaté que les chiens avaient une influence positive sur la santé mentale. Dans une étude, les chercheurs ont examiné l'impact des chiens thérapeutiques sur les étudiants pendant une période d'examen stressante. Les étudiants qui ont interagi avec des chiens de thérapie ont signalé une amélioration significative de leurs scores PANAS (*Positive and Negative Affect Schedule*), une mesure de l'état émotionnel. En outre, la plupart des participants ont reconnu qu'ils se sentaient plus calmes lorsqu'ils étaient avec les chiens.

En conclusion, nos compagnons à poils pourraient contribuer à notre bien-être physique et mental. En nous encourageant à être plus actifs et à mieux gérer nos émotions, posséder un chien pourrait être le meilleur moyen de tenir les problèmes de la vie *en laisse!*

**Sources (cliquez pour accéder):** [Article 1](#) and [Article 2](#)

**Rapport préparé par:** Denia Hamidi, étudiante en médecine, Université McGill, candidate MDCM, classe de 2027.