

## **La relation à l'animal de compagnie (le chien) n'est pas considérée comme un déterminant social de la santé, pourquoi?**

*Par Sandra Friedrich*

La relation à l'animal de compagnie n'est pas considérée comme un déterminant social de la santé. Dans le cadre conceptuel de la santé et de ses déterminants<sup>1</sup>, les milieux de vie (milieu familial, communauté locale) et les compétences personnelles et sociales, les habitudes de vie, les comportements qui recouvrent un ensemble de ressources personnelles (connaissances, compétences et attitudes) qui permettent à un individu de faire face aux demandes et aux défis de la vie quotidienne et qui agissent directement sur l'état de santé de la population ont des impacts majeurs sur la santé humaine.

Un milieu est «l'endroit où les gens vivent, apprennent et travaillent, qui comprend un lieu et son contexte social dans lequel les gens interagissent quotidiennement. La maison, l'école, le milieu de travail, le village, le quartier sont des endroits où les gens vivent et travaillent»<sup>2</sup>. Or, l'être humain partage sa maison - et son divan, et aussi souvent son lit - avec une autre espèce. Cette relation interspécifique s'inscrit dans un temps très long, on parle de millénaires de collaboration, de cohabitation. Le phénomène de l'animal de compagnie est, aussi, un phénomène de masse : Plus de la moitié des ménages québécois (52 %) héberge un chat ou un chien, selon ce que révèle un sondage Léger, dévoilé, à la mi-novembre 2021. Ce qui représente 2,2 millions de chats pour 1,2 million de chiens dans les foyers ! Par ailleurs, un autre sondage, publié plus tôt en février, pour le compte du Canadian Animal Health Institute<sup>4</sup>, indiquait qu'à l'échelle canadienne, le pourcentage de ménages avec au moins un chat ou un chien se situait à 58 %. Les chats sont présents dans 43 % des foyers canadiens et les chiens dans 37 %.

Or, les politiques sociales du gouvernement canadien et québécois - qui ont un impact direct sur les déterminants sociaux de la santé - ne mentionnent nulle part cette relation. Pourtant, la littérature scientifique parle beaucoup des bienfaits<sup>567</sup> qu'apportent les animaux de compagnie sur la santé physique et le bien-être psychologique de leurs gardiens. Développer un lien significatif avec un chien diminue le taux de cortisol, tandis que les taux de beta-endorphine, d'ocytocine et de dopamine remontent à chaque interaction affectueuse<sup>8</sup>. Nous verrons plus en profondeur ce point dans le premier exemple choisi. Partager sa vie avec un animal de

<sup>1</sup> [https://www.inspq.qc.ca/sites/default/files/responsabilite-populationnelle/cadre\\_conceptuel.pdf](https://www.inspq.qc.ca/sites/default/files/responsabilite-populationnelle/cadre_conceptuel.pdf)

<sup>2</sup> Définition de l'OMS tirée de The setting approach (voir le site [www.afro.who.int/eph/setting\\_approach.html](http://www.afro.who.int/eph/setting_approach.html))

<sup>3</sup> <https://www.tvanouvelles.ca/2021/11/17/plus-de-la-moitie-des-menages-quebecois-ont-un-chat-ou-un-chien>

<sup>4</sup> Sondage 2020 Pet Population Survey publié le 15 février 2021 par la CAHI (Canadian Animal Health Institute) et réalisé par la firme Kynetec auprès de 3 500 propriétaires d'animaux à la grandeur du Canada

<sup>5</sup> Allen, J. M., Kellegrew, D. H. et Jaffe, D. (2000). The experience of pet ownership as a meaningful occupation. Canadian Journal of Occupational Therapy, 67(4), 271-278

<sup>6</sup> Friedmann, E., et Thomas, S. A. (1995). Pet ownership, social support, and one year survival after acute myocardial infarction in the Cardiac Arrhythmia Suppression Trial (CAST). American Journal of Cardiology, 76, 1213-1217

<sup>7</sup> Wells, D. L. (2009). The effects of animals on human health and well-being. Journal of Social Issues, 65(3), 523-543

<sup>8</sup> Beetz A, Uvnas-Moberg K, Julius H, Kotsrschal K (2012) Psychosocial and psychophysiological effects of human-animal interactions: the possible role of oxytocin. Front Psychol 3:234

compagnie augmente le niveau d'activité physique (principalement en raison des promenades du toutou)<sup>9</sup>. Ce qui mène à améliorer les habitudes de vie et à changer les comportements des gardiens<sup>10</sup>. Pour un certain nombre d'auteurs<sup>1112</sup>, le chien est perçu comme un soutien pour son gardien et surtout comme un membre de la famille. La simple présence d'un animal a d'importantes propriétés relaxantes<sup>13141516</sup>. Chats et chiens offrent une présence qui permet d'améliorer l'humeur, ce qui peut soulager l'effet de solitude<sup>1718</sup>. Le milieu familial joue un rôle déterminant dans le développement physique, cognitif, social et affectif des enfants, et il continue d'agir sur les comportements des individus et sur leur santé à tous les âges de la vie<sup>19</sup>. Les études<sup>20</sup> se multiplient qui établissent que, pour l'enfant, l'animal est un facteur d'équilibre et d'éveil et que cette relation permet de percevoir directement les grandes étapes de la vie et les faits essentiels du monde vivant. Cette présence est le seul lien social et affectif que conservent des personnes âgées ou esseulées. Ce rôle bénéfique apparaît dans l'assistance que dispensent les chiens aux personnes avec des handicaps... Enfin, la présence animale peut être un adjuvant de certaines thérapeutiques (on parle de zoothérapie ici).<sup>2122</sup>

La santé publique s'est traditionnellement concentrée sur les animaux en termes de santé environnementale, reflétant les préoccupations selon lesquelles ils pourraient servir de vecteurs de maladies. Pourtant, la recherche a offert peu de preuves que les animaux de compagnie contribuaient de manière significative aux maladies humaines. Il a plutôt été suggéré que la possession d'un animal de compagnie pourrait être bénéfique pour la promotion de la santé physique et mentale (les deux exemples suivants).

Dans les exemples suivants, il s'agira de s'intéresser, non seulement à la quantité de relations sociales des individus, mais à la qualité de leurs relations. Pour ce faire, nous regarderons à l'appui de trois articles, la raison pour laquelle les relations humaines et animales devraient être prises en compte lorsque nous parlons "d'interactions sociales".

<sup>9</sup> <https://theconversation.com/sattacher-a-son-animal-cest-bon-pour-la-sante-109699>

<sup>10</sup> Serpell, J. A. (1996). In the company of animals (2e éd.). Cambridge, UK : Cambridge University Press

<sup>11</sup> Schöberl, I., Wedl, M., Bauer, B., Day, J., Möstl, E. Et Kotrschal, K. (2012). Effects of ownerdog relationships and owner personality on cortisol modulation in human-dog dyads. *Anthrozoös*, 25(2), 199–214

<sup>12</sup> Clements, H., Valentin, S., Jenkins, N., Rankin, J., Gee, N. R., Snellgrove, D., & Sloman, K. A. (2021). Companion Animal Type and Level of Engagement Matter: A Mixed-Methods Study Examining Links between Companion Animal Guardianship, Loneliness and Well-Being during the COVID-19 Pandemic. *Animals : an open access journal from MDPI*, 11(8), 2349. <https://doi.org/10.3390/ani11082349>

<sup>13</sup> Enders-Slegers, M.-J. (2000). The meaning of companion animals: qualitative analysis of the life histories of elderly cat and dog owners. In A. L. Podberscak, E. S. Paul, & J. A. Serpell (Eds.), Companion animals and us. Exploring the Relationships Between People and Pets (p.237-256). Cambridge: Cambridge University Press

<sup>14</sup> Pasckowitz, D. S. (2003). The Effects of Human-Canine Interactions on Pre-Surgical Anxiety in School-Age Children. Thèse de doctorat en psychologie clinique. San Francisco Bay: Alliant International University

<sup>15</sup> Allen, K., Blascovich, J., & Mendes, W. B. (2002). Cardiovascular reactivity and the presence of pets, friends and spouses: the truth about cats and dogs. *Psychosomatic Medicine*, 64, 727-739

<sup>16</sup> Shiloh, S., Sorek, G., & Terkel, J. (2003). Reduction of state-anxiety by petting animals in a controlled laboratory experiment. *Anxiety, Stress and Coping*, 14, 387-395

<sup>17</sup> Powell L, Edwards KM, McGreevy P, Bauman A, Podberscak A, Neilly B, Sherrington C, Stamatakis E (2019) Companion dog acquisition and mental well-being: a community-based three-arm controlled study. *BMC Public Health* 19(1):1428

<sup>18</sup> Serpell J (1991) Beneficial effects of pet ownership on some aspects of human health and behaviour. *J R Soc Med* 84(12):717-720

<sup>19</sup> [https://www.inspq.qc.ca/sites/default/files/responsabilite-populationnelle/cadre\\_conceptuel.pdf](https://www.inspq.qc.ca/sites/default/files/responsabilite-populationnelle/cadre_conceptuel.pdf)

<sup>20</sup> Sable, P. (2013). The pet connection: An attachment perspective. *Clinical Social Work Journal*, 41, 93–99. <https://doi.org/10.1007/s10615-012-0405-2>

<sup>21</sup> <https://www.academie-medecine.fr/animaux-dans-la-ville-et-sante-publique/>

<sup>22</sup> Levinson, B. (1962). The dog as a "co-therapist". *Mental Hygiene*, 46, 59–65.

## **Bienfaits biologiques<sup>23</sup>**

Quand les humains et les chiens se regardent dans les yeux, leurs niveaux d'ocytocine, (hormone de l'amour, de la confiance et du plaisir) augmentent nettement dans leur cerveau et renforcent leurs liens, selon cette recherche. Ce mécanisme a probablement résulté de l'évolution depuis le début de la domestication du meilleur ami de l'homme qui remonte à environ 30.000 ans.

Le regard joue un rôle important dans la communication humaine. Le regard facilite non seulement la compréhension de l'intention d'autrui, mais aussi l'établissement de relations affiliatives avec les autres. Chez l'homme, le «regard mutuel» est la manifestation la plus fondamentale de l'attachement social entre une mère et son enfant et l'ocytocine maternelle est positivement associée à la durée du regard de la mère à l'enfant.

L'étude a testé l'hypothèse selon laquelle une boucle positive d'ocytocine existe entre les regards entre les humains et les chiens. Tout d'abord, les auteurs ont examiné si le comportement de regard d'un chien affectait les concentrations urinaires (en regardant la composante d'ocytocine) chez les chiens et leurs gardiens au cours d'une interaction de 30 minutes. Et, ils ont, ensuite, déterminé si l'administration intranasale d'ocytocine chez les chiens améliorerait leur comportement de regard envers leurs gardiens et si ce comportement de regard affectait les concentrations d'ocytocine chez les gardiens.

Les résultats confirment l'existence d'une boucle positive inter-espèces grâce à l'ocytocine, facilitée et modulée par le regard, qui pourrait avoir favorisé la coévolution du lien humain-chien en faisant appel à des modes communs de communication de l'attachement social. Cette évolution commune des relations sociales a peut-être permis la cohabitation entre les humains et les chiens et le développement éventuel de modes de communication sociale semblables à ceux des humains chez les chiens.

L'interaction entre l'homme et le chien a entraîné des effets de récompense sociale dus à la libération d'ocytocine à la fois chez l'homme et chez le chien et a suivi l'approfondissement des relations mutuelles. D'après le Gouvernement du Canada (2015), un des facteurs de protection de la santé mentale consiste à «avoir des relations saines et stimulantes, qui aident à l'établissement de relations d'attachement enrichissantes»<sup>24</sup>.

## **Bénéfices pour la santé physique<sup>25</sup>**

La possession d'un chien est associée à des niveaux d'activité physique et à un soutien social accrûs, indiquent les auteurs de cette étude. Pour eux, cela pourrait améliorer les résultats après un événement cardiovasculaire majeur. La possession d'un chien peut être particulièrement importante dans les ménages à occupation simple où l'animal fournit une compagnie substitutive et une motivation pour l'activité physique.

---

<sup>23</sup> <https://www.science.org/doi/full/10.1126/science.1261022>

<sup>24</sup> <https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/facteurs-protection-et-risque-sante-mentale.html>

<sup>25</sup> Mubanga, M, M, Byberg, L, Egenvall A, Ingelsson, E, Fall, T. (2019). Dog Ownership and Survival After a Major Cardiovascular Event. *Circulation: Cardiovascular Quality and Outcomes*, DOI: 10.1161/CIRCOUTCOMES.118.005342

Dans cette étude<sup>26</sup> portant sur 321 430 adultes suédois âgés de 40 à 85 ans, la possession d'un chien était associée à un risque plus faible de décès après un infarctus aigu du myocarde ou un accident vasculaire cérébral ischémique. Les auteurs ont utilisé le registre national suédois des patients pour identifier toutes les personnes âgées de 40 à 85 ans présentant un infarctus aigu du myocarde (5,7 % possédant un chien) ou un AVC ischémique (4,8 % possédant un chien) entre le 1er janvier 2001 et 31 décembre 2012.

Les chercheurs concluent qu'il y a des preuves d'une association entre la possession d'un chien et un meilleur rétablissement après un événement cardiovasculaire majeur, indépendamment des variables socio-économiques mesurées et des comorbidités à l'admission.

### **Bénéfices pour les ainé-es = bien vivre avec son âge ou faciliter un vieillissement réussi<sup>27</sup>**

Cette étude article a un double intérêt au regard des déterminants sociaux de la santé. D'abord, l'animal y est envisagé pour préserver le capital santé et la qualité de vie des personnes vieillissantes. Ensuite, le chien ou le chat facilite la formation de liens sociaux et le développement du capital social. Cette étude s'est intéressé aux personnes de 50 ans et plus, une tranche d'âge en croissance constante aux USA (et dans d'autres pays du monde, notamment au Québec).

Les auteurs ont interrogé 2037 Américain-es âgé-es de 50 ans et plus (58% étaient des femmes). Plusieurs données ont été analysées : le type/nombre d'animal (68% de chiens, 45% de chats), l'attachement à l'animal, les activités physiques mesurées à l'aide de trois variables (légères, modérées, et une activité physique vigoureuse), ainsi que plusieurs considérations démographiques.

Les résultats indiquent que la possession d'un animal de compagnie chez les ainé-es est non seulement répandue, mais semble être émotionnellement engageante et importante pour le fonctionnement social des gens. Plus de 60 % des propriétaires de chiens promenaient régulièrement leur chien, ce qui peut indiquer le maintien d'un mode de vie physiquement actif et sain. À mesure que les individus vieillissent, les avantages et l'importance du soutien social pour le maintien de la santé physique et émotionnelle peuvent augmenter. La possession d'un animal de compagnie apporte des avantages pour la santé émotionnelle de ce groupe d'âge.

### **Description d'une intervention intégrant ce déterminant social de la santé : zoothérapie pour favoriser la vaccination contre la COVID-19<sup>282930</sup>**

<sup>26</sup> Mubanga, M, M, Byberg, L, Egenval, A, Ingesson, E, Fall, T. (2019). Dog Ownership and Survival After a Major Cardiovascular Event. *Circulation: Cardiovascular Quality and Outcomes*, DOI: 10.1161/CIRCOUTCOMES.118.005342

<sup>27</sup> Mueller, M. K., Gee, N. R., & Bures, R. M. (2018). Human-animal interaction as a social determinant of health: descriptive findings from the health and retirement study. *BMC public health*, 18(1), 305. <https://doi.org/10.1186/s12889-018-5188-0>

<sup>28</sup> <https://ciusss-centresudmtl.gouv.qc.ca/coronavirus-covid-19/zoothérapie-offerte-au-site-de-vaccination-du-palais-des-congres-de-montreal>

<sup>29</sup> <https://www.lavalensante.com/covid19/vaccination-contre-la-covid-19/>

<sup>30</sup> <https://ici.radio-canada.ca/nouvelle/1819955/vaccination-covid-19-zoothérapie-chiens>

Certaines personnes, et notamment les tout-petits, peuvent ressentir de l'anxiété à être vaccinés. Pour les soutenir dans la peur de recevoir le vaccin contre la COVID-19, par exemple, l'intégration d'un animal près du-de la vacciné-e peut aider grandement. Les jeunes qui ont une phobie des aiguilles ont souvent des réactions intenses (tremblements, pleurs, etc.) et sont souvent portés à avoir des malaises et parfois même un choc vagal. Le chien et un zoothérapeute peuvent entrer en action, être rassurants et distrayants jusqu'à ce que les personnes aient été inoculées – sans s'en être aperçues.

Dans de nombreuses cliniques de vaccination de Montréal, les centres de vaccination se servent de la zoothérapie pour aider ceux qui sont craintifs et réticents à affronter l'aiguille. Comme le montre cet extrait<sup>31</sup>, pour qu'une intervention soit efficace, il faut plusieurs ingrédients : un zoothérapeute, une personne qui doit recevoir le vaccin, un animal dûment entraîné et vacciné, une infirmière d'expérience (qui sait attendre patiemment et discrètement le bon moment pour insérer l'aiguille tout en douceur).

Les résultats sont clairs : ressenti positif pour les personnes nouvellement vaccinées, voire même une certaine satisfaction à l'égard de leur vaccination, absence de peur et de douleur. La zoothérapie en clinique de vaccination est une initiative du CIUSSS de l'Ouest-de-l'Île-de-Montréal, pour convaincre ceux qui ne se sont pas encore fait vacciner par peur des aiguilles ou des effets des vaccins. Elle a été réalisée avec la collaboration de la Corporation des zoothérapeutes du Québec. D'autres études sont à venir.

### **Limites, orientations futures de la recherche, et autres réflexions**

Il est bien documenté que les personnes privées de contact humain ne s'épanouissent pas bien. Tout indique que les animaux de compagnie jouent le rôle d'un membre de la famille, souvent un membre avec les attributs les plus recherchés. Pour certains, les animaux de compagnie augmentent les occasions de rencontrer des gens, tandis que pour d'autres, les animaux de compagnie leur permettent d'être seuls sans être seul.

La possession d'un animal de compagnie peut servir de déterminant social de la santé en augmentant le potentiel d'interaction et de soutien social. De plus, vivre avec un animal semble améliorer le bien-être psychologique et physiologique de nombreuses personnes. Or, seul un cadre conceptuel global et inclusif de la santé et de ses déterminants permet d'intégrer les différents facteurs qui influencent la santé d'une population. Par ailleurs, il est essentiel d'avoir une vision globale et consensuelle parmi l'ensemble des acteurs de la surveillance<sup>32</sup>. C'est pourquoi plusieurs auteurs<sup>33</sup> appellent à ce que des recherches sur les avantages de la compagnie animale pour la santé publique soient faites. Déjà, en 1987, Beck & Glickman<sup>34</sup> proposait que « toutes les futures études sur la santé humaine devraient tenir compte de la

<sup>31</sup> <https://ici.radio-canada.ca/nouvelle/1819955/vaccination-covid-19-zoothérapie-chiens>

<sup>32</sup> [https://www.inspq.qc.ca/sites/default/files/responsabilite-populationnelle/cadre\\_conceptuel.pdf](https://www.inspq.qc.ca/sites/default/files/responsabilite-populationnelle/cadre_conceptuel.pdf)

<sup>33</sup> Beck, Alan & Meyers, N. (1996). Health Enhancement and Companion Animal Ownership. Annual review of public health. 17. 247-57. 10.1146/annurev.pu.17.050196.001335.

<sup>34</sup> Beck AM, Glickman LT. 1987. Future research on pet facilitated therapy: a plea for comprehension before intervention. Health Benefits of Pets, NIH Technol. Assess. Workshop, Sept. 10- 11

présence ou de l'absence d'un animal de compagnie au domicile et, peut-être, la nature de cette relation avec l'animal, comme variable significative. Aucune étude future sur la santé humaine ne devrait être considérée comme exhaustive si les animaux avec lesquels ils partagent leur vie ne sont pas inclus ».

Après avoir examiné les données disponibles, nous concluons que les animaux jouent un rôle important dans la vie de nombreuses personnes. Cependant, les ressources dont disposent ceux qui font de la recherche fondamentale sur les liens humains-animaux ne sont pas suffisantes pour répondre à la question soulevée ici aujourd'hui : à savoir si oui ou non la relation à l'animal de compagnie devrait être un nouveau déterminant social de la santé. Il existe des preuves solides que le contact avec les animaux a des avantages significatifs pour la santé et qu'il influence positivement les états physiologiques transitoires, le moral et le sentiment d'estime de soi ; cependant, il existe de nombreuses incohérences dans la littérature.

Ainsi, le recensement canadien devrait également inclure des questions sur le nombre et les types d'animaux dans les maisons des gens. Si cela était fait, nous pourrions commencer à aborder une grande variété de problèmes de santé publique, y compris les zoonoses potentielles avec de longues périodes d'incubation et des effets positifs subtils des animaux sur les maladies chroniques et liées au stress. Les connaissances futures sur les avantages spécifiques des animaux de compagnie pour la santé doivent provenir des nombreuses études menées en interdisciplinarité (vétérinaires, biologistes, psychologues et personnel médical qualifié).