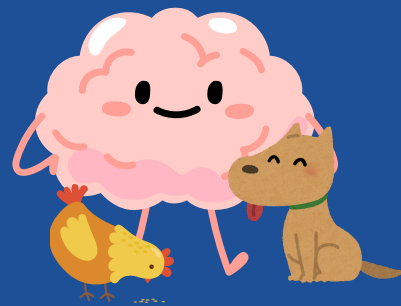


LES ANIMAUX : UN SOUTIEN POUR LE CORPS ET LE CŒUR



Un ronron, une promenade, un simple regard... Les animaux stimulent, rassurent et créent du lien. Leur présence est un vrai repère, source de bien-être et de souvenirs, confirmée par la science : vivre auprès d'un animal, c'est bon pour la mémoire, le corps et le moral.



DES BIENFAITS COGNITIFS SURPRENANTS

- Stimulent la mémoire et l'attention
 - Déclenchent des souvenirs précis
 - Favorisent le langage et la communication avec les proches.
- La médiation animale en établissement réactive souvent des récits enfouis.

1

2

UN COUP DE POUCE POUR LE CORPS

- Marches régulières = entretien du cœur, de l'équilibre et de la motricité.
- Petits gestes utiles : remplir une gamelle, broser un pelage, tendre une friandise.
- Effet caresse : baisse de la tension artérielle, ralentissement du rythme cardiaque, sécrétion d'ocytocine (hormone du bien-être).



3

DU LIEN SOCIAL RENFORCÉ

- Promener un chien = occasions de conversation et de rencontres.
- En ateliers, les animaux déclenchent des sourires et relancent le dialogue.
- Même les plus discrets s'animent : l'animal est un médiateur naturel, sans jugement.



ALTERNATIVES ET PRÉCAUTIONS

- Quand avoir un animal n'est pas possible : fermes pédagogiques, jardins thérapeutiques, visites en refuge, adoptions temporaires.
- Attention aux responsabilités : adapter le choix de l'animal (chat vs chien, adulte vs jeune).
- Évaluer toujours selon la situation et l'énergie disponible.

5

LA MÉDIATION ANIMALE : BIEN PLUS QU'UNE CARESSE

4

- Séances encadrées par des professionnels avec animaux formés (chiens, chats, chevaux, lapins...).
- Bénéfices observés : réduction de l'anxiété, stimulation cognitive, augmentation des interactions sociales, réveil des souvenirs.
- Un soutien précieux, notamment chez les personnes atteintes d'Alzheimer.