

# Votre animal vous apporte bien plus que vous ne le pensez. Et vous ?

RÉDACTION EN LIGNE Publié le samedi 13 décembre 2014 à 09h57 - Mis à jour le samedi 13 décembre 2014 à 10h04



**RELATIONS** Ce week-end, Veeweyde organise une collecte de nourriture avec une brocante et un marché de Noël à la clé. Un Noël des animaux qui est aussi l'occasion de se rappeler à quel point les bêtes nous font du bien !

« *On n'est jamais déçu par un animal !* ». Qui n'a jamais entendu un proche prononcer cette phrase ? Les bienfaits d'un animal domestique sur notre santé et notre moral ont été maintes fois démontrés par différentes études.

## La forme

C'est vrai, ce n'est pas gai de devoir ramasser les excréments de votre toutou ou d'aller le promener quand il neige. Et pourtant, remerciez-le car ces exercices vous permettent de vous dépenser, d'entretenir votre physique.

Vous êtes un peu déprimé ? Caresser une boule de poils ou regarder des poissons rouges fait baisser la pression artérielle, le rythme cardiaque et provoque la libération de l'ocytocine, l'hormone de l'amour. À leur contact, les enfants développent plus rapidement leur système immunitaire et diminuent les risques d'allergies futures.

Autrement dit, les propriétaires de bêtes sont plus heureux, moins stressés et ont plus confiance en eux.

## Les relations sociales

Les animaux créent des liens, c'est bien connu. Ils permettent aux personnes isolées ou âgées de combattre la solitude et d'égayer leur quotidien. Célibataire ? Les promenades peuvent aussi être un lieu de rencontres privilégié, pensez-y !

Dans un cadre thérapeutique, les animaux aident aussi efficacement certains jeunes en difficulté, comme les autistes ou les enfants atteints d'importants troubles de l'attention et de comportement, les jeunes en décrochage scolaire, familial ou social, etc. Ils leur apprennent notamment à intégrer des règles de base, à s'ouvrir au monde, à apprivoiser la mort, à se dépasser. Ils les responsabilisent, éveillent leur curiosité...et la liste est encore longue. La zoothérapie est également de plus en plus utilisée dans les hôpitaux et les maisons de repos et de soins.

## Un juste retour

Alors pourquoi ne pas les remercier en participant au Noël des Animaux de Veeweyde ? Chaque jour, ce refuge recueille des animaux abandonnés ou perdus. Cette année, le 13 et 14 décembre, le public est invité à venir déposer sous le sapin de la nourriture pour chats et chiens. Les visiteurs auront la possibilité de se restaurer et de découvrir le marché de Noël et la brocante. Ils pourront également découvrir les pensionnaires et peut-être en adopter.

**En savoir plus :** Veeweyde, avenue d'Itterbeek, 600 à 1070 Bruxelles, du samedi 13 au dimanche 14 décembre 2014 de 10 h à 17 h 30.