

# L'impact bénéfique DES ANIMAUX

En plus d'être associé à une diminution du risque de maladies cardiovasculaires, posséder un animal de compagnie pourrait également avoir des effets bénéfiques sur le système immunitaire en augmentant notre exposition aux microorganismes.

Plusieurs études ont rapporté que la possession d'un animal de compagnie était associée à plusieurs effets positifs sur la santé cardiovasculaire, avec notamment une augmentation du niveau d'activité physique, une diminution de la pression artérielle, une amélioration du profil lipidique et une meilleure survie après un événement coronarien.

Une revue de l'ensemble de ces études a d'ailleurs permis à l'American Heart Association de conclure qu'avoir un animal de compagnie, en particulier un chien, représente une approche raisonnable pour diminuer le risque de maladies cardiovasculaires<sup>1</sup>. Les animaux domestiques diminuent aussi le stress, l'anxiété et l'isolement social, un ensemble de facteurs psychologiques reconnus pour hausser considérablement le risque de maladies du cœur et diminuer la qualité de vie en général.

Pour les personnes qui aiment les animaux et qui ont du temps à leur consacrer, adopter un animal de compagnie peut donc s'avérer une décision susceptible d'entraîner des répercussions très positives sur la santé.

## BOULES DE MICROBES

Un autre facteur associé aux animaux domestiques, moins connu celui-là, est qu'ils modifient considérablement le

microbiome de notre environnement immédiat, c'est-à-dire les milliards de bactéries, virus et moisissures présents dans nos habitations.

Les chiens, qui sont d'un naturel très curieux, fourrent littéralement leur nez (et leurs pattes) partout et ramènent à la maison un nombre considérable de microorganismes. Même si cela peut sembler dégoûtant à première vue, plusieurs observations indiquent que cet apport en microbes pourrait au contraire être positif, car les enfants qui grandissent dans un foyer où vivent des chiens ont un risque plus faible de développer des maladies auto-immunes comme l'asthme et les allergies. Ces résultats sont en accord avec une étude parue dans le *New England Journal of Medicine* qui montrait que les enfants qui grandissent dans un milieu riche en microbes, une ferme traditionnelle par exemple, sont beaucoup moins touchés par l'asthme<sup>2</sup>.

Donc, même si nous avons généralement tendance à associer le mot « microbe » à « maladie », la réalité est que la très grande majorité de ces microorganismes ne sont pas dangereux, mais peuvent au contraire influencer positivement notre santé, en éduquant notre système

immunitaire à faire les bons choix.

## HYGIÈNE EXCESSIVE

Un exemple de cette influence est la forte augmentation de l'incidence des maladies auto-immunes au cours des dernières années. Selon l'hypothèse de l'hygiène, l'amélioration constante des conditions sanitaires diminue notre exposition aux différents microbes de l'environnement et fait en sorte que l'immunité n'est pas en contact avec suffisamment de microorganismes pour bien apprendre son rôle et distinguer adéquatement ce qui est dangereux (les pathogènes provenant de l'extérieur) de ce qui ne l'est pas (le corps humain en tant que tel).

En d'autres mots, les maladies auto-immunes seraient principalement causées par une mauvaise éducation du système immunitaire, conséquence d'un manque d'exposition à l'immense variété de microorganismes qui sont normalement présents dans l'environnement.

L'amélioration des conditions sanitaires représente un facteur clé dans l'augmentation extraordinaire de l'espérance de vie au cours du dernier siècle. Il ne s'agit pas de revenir en arrière, mais il faut toutefois être conscient que l'hygiène est associée à une diminution des microorganismes dans nos environnements de vie et peut perturber l'immunité. L'arrivée d'un animal domestique dans la maison, avec les milliards de microbes qui l'accompagnent, permet de diversifier ce microbiome et pourrait par le fait même atténuer les impacts négatifs associés à la diminution de microbes.

En somme, que ce soit pour leurs impacts bénéfiques sur la santé physique, mentale et immunitaire, les animaux domestiques sont vraiment de fantastiques compagnons de vie. Pas étonnant que les chiens fassent partie du quotidien des humains depuis plus de 30 000 ans!

1. Levine GN et coll. Pet ownership and cardiovascular risk: a scientific statement from the American Heart Association. *Circulation* 2013; 127 : 2353-63.

2. Stein MM et coll. Innate immunity and asthma risk in Amish and Hutterite farm children. *N Engl J Med.* 2016; 375 : 411-21.



PHOTO FOTOLIA

**Richard  
Béliveau**  
Docteur en biochimie  
Collaboration spéciale

