

## Dans La Famille Anti Stress Efficace, J'appelle Les Animaux De Compagnie!

Ces chers animaux que nous adorons ne font pas que nous réveiller le matin pour avoir leur repas. Entre les balades quotidiennes du chien, le ronronnement du chat, vous avez le choix pour apporter une touche de gaieté dans votre vie. Ils sont aussi des anti stress particulièrement efficaces!

### Le Choix de l'Animal

Alors là, tout dépend de vous, de vos goûts et de vos habitudes de vie. Cet article n'est pas centré véritablement sur les animaux, mais sur les effets qu'ils peuvent avoir sur votre stress. Néanmoins par soucis d'information pour ceux qui n'en ont pas encore, j'ai décidé d'introduire le sujet de la manière qui suit. J'ai décidé de vous parler uniquement des chiens et des chats, principalement car seuls ces deux habitent avec moi! Les chats sont indépendants et ne cessent pas beaucoup plus de soins que leurs repas quotidiens, une visite de temps en temps chez le vétérinaire et beaucoup de câlins. Ils sont donc idéals pour ceux qui n'ont pas beaucoup de temps à consacrer à un compagnon poilu. Les chiens quant à eux ne cessent une grande attention de votre part. En plus de leurs repas, vous devrez les promener quotidiennement, et hors de question qu'ils fassent leurs besoins sans votre surveillance. Ils sont donc réservés pour les sportifs et ceux qui aiment bien sortir régulièrement. Voilà pour les considérations matérielles et d'emploi du temps, passons donc aux détails qui font d'eux des anti stress efficaces. &nbsp; Le Chien, un compagnon quotidien

Comme dit prudemment, adopter un chien vous obligera à le promener régulièrement. Mais, attendez, marcher chaque jour pendant 30 minutes, ça ne vous rappelle rien?.. Et oui! Un chien vous forcera à faire vous-même de l'exercice quotidien, et comme nous l'avons vu dans plusieurs autres articles, 30 minutes d'exercice par jour contribuent à la qualité de votre sommeil et donc constituent un anti stress très efficace. De plus, dès que vous passez près de lui, selon son âge, il aura tendance à attirer votre attention pour jouer, ou simplement à vous suivre. Une présence rassurante quand vous êtes le seul être humain chez vous, votre chien chasse votre solitude. &nbsp; Le Chat, un thérapeute fidèle

Mais alors, si le chien est un anti stress efficace grâce aux promenades quotidiennes que vous devrez faire, comment un chat peut-il vous aider contre le stress? Il ne faut pas le promener et vous pouvez très bien le laisser se débrouiller seul en dehors des repas. C'est là qu'entre en jeu l'arme secrète des chats : le ronronnement! Ce doux bruit provoque en nous la production de sérotonine, l'hormone du bonheur, qui agit sur la qualité de notre sommeil et de notre humeur. Donc si votre chat réclame un câlin, ne vous en privez pas, cela vous fera autant de bien qu'à lui. &nbsp; Les Caresses

Quel que soit votre animal de prédilection, n'hésitez pas à le caresser de temps en temps, et surtout en période de prime ou d'angoisse. En effet, votre animal de compagnie agit en éponge émotionnelle. De nombreuses études ont montré que caresser un animal permet de diminuer la tension artérielle, symptôme du stress. Dans ce cas, le chat a l'avantage. En effet, lorsque vous êtes en détresse émotionnelle, votre chat le sent grâce aux phéromones que vous émettez et certains vont s'approcher de vous pour vous inciter à les caresser. Serait-il affuté de vos petits soucis pour vous montrer qu'il vous aime? Peut-être, mais les scientifiques sont d'un avis différent. En fait, votre chat a vite remarqué que lorsque vous vous sentez bien, vous êtes plus à même de vous occuper de lui et donc de répondre à ses besoins. Une hypothèse un peu rabat joie vous ne trouvez pas?

### About the Author

Par le Créateur du site Stress : Causes et Solutions. Pour en savoir plus sur [Le Stress et Les Méthodes Anti Stress Efficaces](#), rendez-vous sur [Stress : Causes et Solutions](#).